

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Протокол №_14

« 09 » 06 20 23 _г

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Педагогического Совета
Директор СПб ГБПОУ
«Автомеханический колледж»

_____ /Р.Н. Лучковский/

«_____» _____ 20 ____ г.

Методические указания
к практическим занятиям
общеобразовательного цикла

<i>Профессия</i>	23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей
<i>Дисциплина</i>	ОДБ.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
<i>Срок обучения</i>	1 ГОД 10 МЕСЯЦЕВ

Сборник методических указаний к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО), рабочей программы «Физическая культура» по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, входящей в состав укрупнённой группы профессий 23.00.00 «Техника и технологии наземного транспорта».

Организация-разработчик:

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

Разработчик:

Майкова Ольга Владимировна, руководитель физического воспитания, преподаватель высшей квалификационной категории СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Некрасова Светлана Валентиновна, преподаватель высшей квалификационной категории СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ на заседании Методической комиссии гуманитарного цикла СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	6
3. ПОДГОТОВКА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	10
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	10
5. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 1 КУРС.....	11
Практическое занятие №1.....	11
Практическое занятие № 2.....	11
Практическое занятие № 3.....	12
Практическое занятие № 4.....	12
Практическое занятие № 5.....	13
Практическое занятие № 6.....	13
Практическое занятие № 7.....	13
Практическое занятие № 8.....	14
Практическое занятие № 9-13.....	15
Практическое занятие № 14-16.....	15
Практическое занятие № 17-19.....	16
Практическое занятие № 20.....	16
Практическое занятие № 21.....	17
Практическое занятие № 22.....	17
Практическое занятие № 23.....	18
Практическое занятие № 24-25.....	18
Практическое занятие № 26-27.....	19
Практическое занятие № 28.....	19
Практическое занятие № 29.....	19
Практическое занятие № 30-31.....	20
Практическое занятие № 33-35.....	21
Практическое занятие № 36.....	21
Практическое занятие № 37-40.....	22
Практическое занятие № 41-42.....	23
Практическое занятие № 43-44.....	23
Практическое занятие № 45-46.....	24
Практическое занятие № 47-50.....	24
Практическое занятие № 51-52.....	25
Практическое занятие № 53-54.....	25
Практическое занятие № 55-56.....	26
Практическое занятие № 57-63.....	26
Практическое занятие № 64-65.....	27

Практическое занятие № 66-67.....	27
Практическое занятие № 68-69.....	28
Практическое занятие № 70-79.....	28
Практическое занятие № 80.....	29
5.1 ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 2 КУРС.....	29
Практическое занятие № 1-4.....	29
Практическое занятие № 5-8.....	30
Практическое занятие № 9-10.....	30
Практическое занятие № 11-12.....	31
Практическое занятие № 13-14.....	31
Практическое занятие № 15-16.....	32
Практическое занятие № 17-25.....	32
Практическое занятие № 26-27.....	33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические рекомендации предназначены для обучающихся, в качестве учебного пособия при выполнении практических занятий по программе учебной дисциплины «Физическая культура» по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

В соответствии с учебным планом на проведение практических занятий отводится 107 часов

Цель данных методических указаний: оказание помощи студентам в выполнении практических работ по дисциплине «Физическая культура».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практические занятия проводятся с целью систематизации и углубления знаний, полученных при изучении дисциплины «Физическая культура», практическая отработка обучающимися навыков по физической культуре, закрепление теоретических знаний, а также ознакомление с организацией рабочего места, инвентарем, правилами по технике безопасности на занятиях.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- требования, предъявляемые к профессии;

- средства, методы и методики формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков;

- средства, методы и методики формирования профессионально-значимых физических и психических свойств и качеств.

приобрести навыки, необходимые в профессиональной деятельности.

При оценке знаний и умений обучающихся используется шкала оценки образовательных достижений:

Учебные нормативы 1 КУРС

№1. Легкая атлетика

№ п/п	Контрольные Упражнения	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек.)	4.5	4.8	5.1
2.	Бег 60 м (сек.)	8.3	8.7	9.1
3.	Бег 100 м (сек.)	14.5	15.0	15.3
4.	Бег 500 м (сек.)	1.45	2.00	2.30
5.	Бег 1000 м (сек.)	3.30	3.50	4.15
6.	Бег 3000 м (сек.)	12.40	13.30	14.30
7.	Прыжок в длину с разбега (см.)	440	420	400
8.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	200
9.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	130	125	120
10.	Метание гранаты 700 гр. (см.)	34	32	28

№ 2. Баскетбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Передача двумя руками от груди в парах за 30 сек	45	40	35
2.	Передача двумя руками от груди от стены за 30 сек	35	32	28
3.	Ведение, два шага, бросок	Техника	Техника	Техника
4.	Ведение правой и левой рукой	8.6	9.6	10.6
5.	Броски в кольцо (из 6-ти)	3	2	1

№ 3. Волейбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Верхняя передача мяча над собой	12	10	8
1.	Верхняя передача мяча в парах	20	16	10
2.	Нижняя прямая подача (из 6)	4	3	2

№ 4 . Гимнастика

№ п/п	Контрольные Упражнения	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Подтягивание на перекладине	14	11	9
2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	25	20
3.	Прыжки со скакалкой (30 сек.)	60	55	50
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек	28	25	22
5.	Упражнение на пресс «Книжка» за 30 сек	25	20	15

№ 5. ПФП

№ п/п	Контрольные Упражнения	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Метание мяча на точность	техника	техника	техника
2.	Броски набивного мяча (3 кг) из положения сед на дальность	4 м, 50см	4 м	3 м, 50см

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1курс

Наименование разделов, тем	№	Тема практических занятий	Кол-во часов
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	1	№1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1
	2	№2 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1	№3 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1
	2	№4 Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1
Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	1	№5 Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья.	1
	2	№6 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	1
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных	1	№7 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной	1

задач		деятельности.	
	2	№8 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1-5	№9-№13 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	5
	6-8	№14-№16 Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	3
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	1-3	№17-№19 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Стретчинг.	3
Гимнастика			
Тема 2.7(1) Основная гимнастика	1	№20 Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	1
	2	№21 Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания	1
	3	№22 Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах	1
	4	№23 Выполнение прикладных упражнений	1
Тема 2.7(2) Акробатика.	1-2	№24,25 Освоение акробатических элементов	2
	3-4	№26,27 Совершенствование акробатических элементов	2
	5	№28 Освоение и совершенствование акробатической комбинации	1
	6	№29 Развитие физических способностей средствами акробатики	1
Тема 2.7 (3) Атлетическая гимнастика	1-2	№30,№31 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2
	3	№32 Выполнение упражнений со свободными весами Зачет	1
	4-6	№33-№35.Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования	3
	7	№36 Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	1
Спортивные игры			
Тема 2.8 (1) Футбол	1-4	№37-№40 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4
	5-6	№41, №42 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2
	7-8	№43, №44Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2

	9-10	№45,№46 Развитие физических способностей средствами футбола	2
Тема 2.8 (2) Баскетбол	1-4	№47-№50 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4
	5-6	№51, №52 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2
	7-8	№53, №54 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2
	9-10	№55, №56 Развитие физических способностей средствами баскетбола	2
Тема 2.8 (3) Волейбол	1-7	№57-№63 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	7
	8-9	№64, №65 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2
	10-11	№66, №67 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2
	12-13	№68, №69 Развитие физических способностей средствами волейбола	2
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	1-10	№70-№79 Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	10
	11	№80 Зачет	1

3.1. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 2 КУРС (3 СЕМЕСТР)

Наименование разделов, тем	№	Тема практических занятий	Кол-во часов
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	1-4	№1-№4 Совершенствование техники спринтерского бега	4
	5-8	№5-№8 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4
	9-10	№9, №10 Совершенствование техники эстафетного бега	2
	11-12	№11, №12 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2
	13-14	№13, №14 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2
	15-16	№15, №16 Совершенствование техники метания	2
	17-25	№17-№25 Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	9
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	26-27	№26,27 Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств Зачет.	2

3. ПОДГОТОВКА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Подготовка к проведению практических занятий включает подготовку преподавателя, обучающихся и места проведения.

Подготовка преподавателя состоит из анализа форм и методов проведения данного занятия и подготовки заданий для обучающихся. Подготовка обучающихся заключается в предварительном повторении теоретического материала. В подготовку места проведения практического занятия входит проверка исправности спортивного оборудования и тренажеров, подготовка необходимого спортивного инвентаря.

До начала занятий обучающиеся надевают спортивную форму. Затем преподаватель напоминает о правилах техники безопасности. Во время практических занятий преподаватель обращает внимание обучающихся на правильность выполнения упражнений. Преподаватель демонстрирует упражнения сам или с помощью студентов.

По окончании практического занятия преподаватель оценивает работу обучающихся, подводит итоги, отмечая положительные стороны и ошибки.

По окончании занятий обучающиеся убирают спортивный инвентарь.

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов.

Основные источники:

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. (базовый уровень). ФПУ. М.: Просвещение, 2019 г. ЭФУ

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstmggo.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

5. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 1 КУРС

Практическое занятие №1

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения

Цель занятия: Освоить алгоритм составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения во время занятий лёгкой атлетикой.

Теоретические сведения: Выполняя любое упражнение, твёрдо знать, что, для чего и как делать. Именно этот принцип заложен в основу занятий такими популярными сейчас видами физических упражнений, как атлетическая гимнастика,

Физкультурная пауза используется для снижения утомления и сохранения на необходимом уровне работоспособности в процессе учебных занятий или труда. Комплекс состоит из 5-7 физических упражнений и проводится в течение 5-7 минут в период, непосредственно предшествующий наступлению утомления.

Физкультурная минутка относится к так называемым малым формам активного отдыха, проводится в течение 1-2 минуты и состоит из 2-3 физических упражнений.

Самый оптимальный способ реконструировать телосложение - физическая тренировка. Благоприятный период для её влияния на организм - юношеские годы.

Ход занятия: Инструктаж по охране труда на занятиях лёгкой атлетикой.

1. Подготовительная часть.

Определить какой комплекс выбрать для подготовки и проведения на занятиях лёгкой атлетикой и провести к нему разминку ОРУ.

2. Ознакомиться с алгоритмом составления комплексов. Задание: составить один из комплексов и провести его на студентах своей группы на занятиях по лёгкой атлетике.

3. Заключительная часть: упражнения на растягивание и дыхание.

4. Результаты выполнения занятия: уметь составлять и проводить комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения на занятиях по лёгкой атлетике.

Контрольные вопросы:

1. Составить и провести на студентах группы комплекс упражнений утренней зарядки, физкультминутки, физкультпаузы на занятиях по лёгкой атлетике.
2. Составить и провести на студентах группы комплекс упражнений для коррекции осанки и телосложения на занятиях по лёгкой атлетике.

Практическое занятие № 2

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности

Цель занятия: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности на занятиях по лёгкой атлетике.

Теоретические сведения: Комплексы различной функциональной направленности помогут справиться с «преградами» в обычной жизни: перепрыгнуть лужу, подняться по лестнице, поиграть в настольный теннис, перенести тяжелый предмет и так далее. Одним словом, чувствовать будете себя уверенней и комфортней, а значит повысить собственную возможность оставаться здоровым, минимизировав вероятность получения травмы. Удержаться во время гололеда на ногах — как раз помогут упражнения функциональной направленности. Функциональные упражнения улучшат ваши движения — это база, и подойдут они для всех с любым уровнем физической подготовки и любому возрасту.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

Задание: выбрать функциональную направленность на организм и провести разминку с учётом этой направленности.

2. Ознакомиться с разнообразием комплексов упражнений различной функциональной направленности на занятиях по лёгкой атлетике.

Задание: составить один из комплексов упражнений и провести его на студентах своей группы на занятиях по лёгкой атлетике.

3. Заключительная часть: упражнения на расслабления.

4. Результаты выполнения занятия: уметь составлять и проводить комплекс упражнений различной функциональной направленности на занятиях по лёгкой атлетике.

Контрольные вопросы:

1. Составить комплекс упражнений различной функциональной направленности на занятиях по лёгкой атлетике.
2. Провести на группе комплекс упражнений различной функциональной направленности на занятиях по лёгкой атлетике.

Практическое занятие № 3

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений норм комплекса ГТО

Цель занятия: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений норм комплекса ГТО

Теоретические сведения: Комплексы упражнений составляются для каждого тестового упражнения норм комплекса ГТО: бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, силовые упражнения для плечевого пояса, брюшного пресса, упражнения на гибкость.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть: разминка, ОРУ

Задание: проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений норм комплекса ГТО: бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, прыжки, силовые упражнения и гибкость

2. Основная часть.

Задание: специальные упражнения для подготовки к выполнению тестовых норм комплекса ГТО

3. Заключительная часть: упражнения на растягивание, на дыхание.

4. Результаты выполнения занятия: уметь составлять и проводить комплекс упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений норм комплекса ГТО

Контрольные вопросы:

1. Составить комплекс упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений норм комплекса ГТО.
2. Провести комплекс упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений норм комплекса ГТО.

Практическое занятие № 4

Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Цель занятия: освоить методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» на занятиях лёгкой атлетикой.

Теоретические сведения: план-конспект составляется на каждое занятие. Должен содержать задачи: развивающие, образовательные и воспитательные. Занятие состоит из трёх частей: подготовительной, куда включается разминка и упражнения на реализацию основных задач занятия. Основная часть, в которой решаются главные задачи занятия и заключительная часть. В этой части занятия организм занимающихся постепенно возвращается в состояние до начала занятия.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть:

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть:

Задание: выполнить специально-беговые упражнения, силовые упражнения и упражнения на гибкость.

3. Заключительная часть: упражнения на дыхание и растягивание.

4. Результаты выполнения занятия: уметь составлять план-конспект и выполнять самостоятельные задания по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» на занятиях лёгкой атлетикой.

Контрольные вопросы:

1. Составить план-конспект по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Практическое занятие № 5

Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья

Цель занятия: ознакомиться с методами самоконтроля, оценкой физического развития и состояния здоровья.

Теоретические сведения: Самоконтроль — это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом. К объективным показателям самоконтроля относятся частота пульса, вес, сила мышц, жизненная емкость легких, спортивные результаты и др. Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение дневника. Он включает как субъективные, так и объективные показатели самоконтроля. При занятиях физической культурой по учебной программе, а также при самостоятельных занятиях можно ограничиться такими показателями, как самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, пульс, вес, тренировочные нагрузки, спортивные результаты. Оценка физического развития с помощью антропометрических измерений позволяет определить уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, имеющиеся отклонения или улучшение физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями и спортом.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнение физической нагрузки на разные группы мышц.

3. Заключительная часть: упражнения на расслабления и дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на лёгкой атлетике.

Контрольные вопросы:

1. Описать и выполнить один из методов самоконтроля на занятиях лёгкой атлетикой.

Практическое занятие № 6

Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Цель занятия: научиться применять методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.

Теоретические сведения: Наиболее информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку является частота сердечных сокращений. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы и их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд./мин.

Параметрами умственной работоспособности являются память, внимание, скорость передачи информации. Многочисленные исследования показывают, что устойчивость и адекватность этих показателей во многом зависят от уровня физической тренированности организма.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнение физической нагрузки на разные группы мышц. Упражнения на внимание.

3. Заключительная часть: упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: применение методов самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности на лёгкой атлетике.

Контрольные вопросы:

1. Какие показатели используют при самоконтроле.

Практическое занятие № 7

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности

Цель занятия: научиться составлять и проводить комплекс упражнений для производственной гимнастики, комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

Теоретические сведения: Универсальной организационной формой двигательной активности

является производственная гимнастика. Производственная гимнастика – это набор физических упражнений, которые выполняются на рабочем месте и включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления. Комплекс составляется с учетом условий труда. Комплексы производственной гимнастики подбираются с учётом специфики будущей профессиональной деятельности: динамические упражнения с большой амплитудой движений, позволяющие задействовать основные мышечные группы и ускоряющие функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Особое внимание следует уделять улучшению осанки, усилению кровообращения в области таза и нижних конечностях.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Упражнения динамического характера с большой амплитудой движений. Беговые упражнения.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: составить и провести комплекс упражнений производственной гимнастики, комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для будущей профессии.

Контрольные вопросы:

1. Составить и провести комплекс производственной гимнастики для будущей профессии.
2. Составить и провести комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для будущей профессии.

Практическое занятие № 8

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности

Цель занятия: освоить методику составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

Теоретические сведения: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)— это направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. ППФП - одно из основополагающих направлений системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям и воздействиям профессиональной деятельности.

Средства ППФП для составления комплекса.

1. Гимнастика – комплексы утренней гигиенической гимнастики, упражнения производственной гимнастики.

2. Легкая атлетика - ходьба, бег, прыжки.

3. Спортивные игры;

4. Прикладные виды спорта.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: упражнения в динамическом режиме, бег на разные отрезки дистанции.

3. Заключительная часть. Упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: составить и провести комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки для будущей профессии.

Контрольные вопросы:

1. Составить и провести комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки для будущей профессии.

Практическое занятие № 9-13

Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

Цель занятия: освоить упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

Теоретические сведения: современные оздоровительные системы и виды занятий физическими упражнениями должны обеспечить профилактику различных болезней, увеличить выносливость организма и устойчивость к вредным воздействиям внешней среды и заболеваний. Отсюда становится видно, что современные оздоровительные системы играют важную и значимую роль для здоровья обучающихся. В молодом возрасте в оздоровительной тренировке для повышения физической работоспособности следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим различные виды выносливости (общую, скоростную, скоростно-силовую). К современным оздоровительным системам физического воспитания относятся: шейпинг, аэробика, стретчинг, пилатес, ритмическая гимнастика, калланетика. Разнообразные формы занятий физкультурой в режиме учебного дня способствуют укреплению здоровья учащихся, их гармоничному физическому развитию.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: бег на выносливость, эстафета силовой направленности.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: комплексы упражнений современных оздоровительных систем.

Контрольные вопросы:

1. Выбрать одну из современных оздоровительных систем, сформировать комплекс упражнений и провести его на группе студентов.

Практическое занятие № 14-16

Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств

Цель занятия: развивать профессионально – значимые физические и психические качества

Теоретические сведения: развитие физических и психологических качеств студентов является одним из направлений физического воспитания молодежи. Обеспечивает формирование определенных прикладных знаний, умений и навыков, а также психофизиологических качеств личности, способствующих достижению готовности каждого студента к успешной профессиональной деятельности. В процессе физического воспитания будущих специалистов для достижения поставленной цели необходимо решить ряд конкретных задач, обеспечивающих ускорение профессионального обучения. Достижение высокопроизводительного труда в избранной профессии, предупреждение профессиональных заболеваний и травматизма в целях обеспечения профессионального долголетия. Использование физических упражнений в рабочее и свободное время.

Способность выполнять быстрые, точные и экономные движения, обладать ловкостью и координацией движений рук, пальцев. При напряженной умственной деятельности особенно необходимо внимание: способность одновременно воспринимать несколько объектов (объем внимания), выполнять несколько действий (распределение внимания), быстро переносить внимание с объекта на объект (концентрация внимания). Кроме того, требуются: оперативное мышление, оперативная и долговременная память, нервно-эмоциональная устойчивость, выдержка, самообладание.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: эстафеты с мячами, элементы спортивных игр (ведение мяча, передачи над собой и в парах). Упражнения на координацию. Игра на внимание.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия:

Контрольные вопросы:

1. Подобрать, описать и выполнить с группой 6 профессионально - значимых упражнений для будущей профессии.

Практическое занятие № 17-19
Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.
Стретчинг

Цель занятия: освоить упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания. Стретчинг.

Теоретические сведения: Стретчинг - это комплекс упражнений на растяжку. Стретчинг делает силовые упражнения эффективнее: повышает выносливость и силу мышц. Улучшает гибкость и подвижность суставов, амплитуду движений. Способствует росту мышечной массы благодаря притоку крови и растяжению соединительной ткани.

Комплекс упражнений включает разные упражнения на растяжку: статические. Это медленные и плавные движения, с долгим зависанием в одном положении, для максимального сокращения мышц. Динамические - комплекс классических упражнений, смысл которых — растягивайся и расслабляйся. Баллистические - маховые упражнения верхними и нижними конечностями для быстрой растяжки определенных групп мышц. Парные. Участники занятия помогают друг другу делать упражнения, где без посторонней помощи не обойтись.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: упражнения стретчинга разной направленности: статические, динамические и парные.

3. Заключительная часть. Упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: выполнение комплекса упражнений стретчинга.

Контрольные вопросы:

1. Подготовить и провести на группе комплекс из 8 упражнений стретчинга.

Практическое занятие № 20

Гимнастика

Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений

Цель занятия: научиться выполнять строевые приёмы, повороты на месте, передвижения.

Теоретические сведения: Строевые упражнения разделяют на несколько видов. Построения; Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перестроения в движении. Строевые упражнения – совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю, содействующие воспитанию дисциплины и организованности, навыков коллективных действий, правильной осанки, чувства ритма и темпа. Строевые упражнения являются средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве. Виды передвижений. Походный (обычный) шаг отличается от строевого большей свободой движений. Команды: «Шагом — МАРШ!» — подается для всякого движения шагом с места (даже на один шаг).

«Обычным шагом (бегом) — МАРШ!» — применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений.

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по гимнастике.

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ.

2. Основная часть.

Задание: выполнять строевые приёмы, повороты на месте, передвижения различными способами.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление.

4. Результаты выполнения занятия: выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений.

Контрольные вопросы:

1. Описать и выполнить строевые приёмы.

2. Описать и выполнить повороты на месте.

3. Описать и выполнить передвижения.

Практическое занятие № 21

Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания

Цель занятия: научиться выполнять построений и перестроений; размыкания и смыкания.

Теоретические сведения: Построение — действия занимающихся по команде или распоряжению преподавателя для формирования соответствующего строя.

Построение в шеренгу выполняется по команде «В одну (две, три и т.д.) шеренгу — Становись!».

Построение в колонну выполняется по команде «Группа, в колонну по одному (два, три и т.д.) — Становись!». Занимающиеся выстраиваются за руководителем.

Перестроение — действия занимающихся по выполнению команды или распоряжения преподавателя о смене вида строя.

Размыкания и смыкания используются для рационального размещения занимающихся в зале, на площадке при изучении или совершенствовании: общеразвивающих, упражнений подготовки.

Размыкание сводится к увеличению интервала и дистанции. Обратные размыканию действия занимающихся называются смыканием.

Ход занятия:

1.Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнить построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по 2. Размыкание и смыкание.

3. Заключительная часть. Упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

4.Результаты выполнения занятия: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии правилами.

Контрольные вопросы:

1. Описать и выполнить построения и перестроения из раздела гимнастики.
2. Описать и выполнить размыкания и смыкания.

Практическое занятие № 22

Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах

Цель занятия: научиться выполнять общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом; в парах.

Теоретические сведения: Основными терминами для описания общеразвивающих упражнений (ОРУ) являются: стойки, положения рук и ног и основные движения ими; наклоны, повороты туловища, присед, полуприсед, выпад, упор, сед. Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению сложными двигательными действиями. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом, формируют правильную осанку. Они направлены на общее физическое развитие и подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. При составлении комплекса общеразвивающих упражнений следует руководствоваться следующими требованиями: упражнения должны быть доступны, необходим последовательный переход от простых упражнений к более сложным; упражнения должны воздействовать на все группы мышц; необходимо чередовать упражнения для различных групп мышц.

Ход занятия:

1.Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнение комплексов ОРУ из 8 упражнений без предметов, с предметами (которые есть в наличии: скакалки, мячи, бодибары, гантели) и в парах.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление.

4.Результаты выполнения занятия:

Контрольные вопросы:

1. Составить и провести комплекс ОРУ без предметов из 8 упражнений.
2. Составить и провести комплекс ОРУ с предметами из 8 упражнений.
3. Составить и провести комплекс ОРУ в парах из 8 упражнений.

Практическое занятие № 23

Выполнение прикладных упражнений

Цель: освоить прикладные упражнения

Теоретические сведения: Упражнения, помогающие развивать и совершенствовать жизненно необходимые, естественные двигательные навыки: ходьбы, прыжков, бега, метания, лазание, упражнения в равновесии, преодолении препятствий, переползании, поднимании и переноске груза. Прикладная гимнастика — нацелена на военную подготовку (лазание, ползание, метание гранаты), преодоление ПП (подтягивания, выход силой), бег и перебежки (челночный бег), прыжки в длину и высоту). К спортивно-прикладным упражнениям относятся дозированные: ходьба, бег, прыжки, плавание, катание на лыжах и т.д.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнить беговые и прыжковые упражнения, преодоление препятствий и переноска отягощений.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. Составить и выполнить комплекс прикладных упражнений.

Практическое занятие № 24-25

Акробатика.

Освоение акробатических элементов

Цель занятия: научиться выполнять акробатические элементы.

Теоретические сведения: Акробатические упражнения бывают двух типов — динамические и статические. Динамические делаются в движении с переворотом через голову, статические связанные с удержанием тела в равновесии в различных позициях. К динамическим акробатическим упражнениям относятся: перекаты, кувырки, перевороты, движения дугой, сальто. Статические акробатические упражнения: стойки, мосты, шпагаты. Из чего состоит любой акробатический элемент:

Момент отхода - Это по сути начало элемента.

Вращение - Середина движения где происходит сам элемент.

Приземление - Оно может происходить в доскок (приземление без последующего движения) или с последующим движением дальше на следующий элемент.

Для изучения акробатического элемента лучше начинать с подводящих упражнений. Прыжки — наиболее динамичные акробатические упражнения, широко применяемые не только в акробатике, но и в других видах спорта. При изучении кувырка вперед нужно повторить группировку и перекаты в группировке лежа на спине с переходом в сед и присед в группировке.

Ход занятия: Инструктаж по технике безопасности на занятиях акробатикой.

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: прыжковые упражнения, прыжки с поворотами. Перекаты, Кувырок вперед, кувырок назад.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление.

4. Результаты выполнения занятия: уметь выполнять простые акробатические элементы в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. Описать и выполнить динамические акробатические элементы: группировка, перекаты, кувырки.

2. Описать и выполнить статические акробатические элементы: стойка на лопатках, стойка на голове.

Практическое занятие № 26-27

Совершенствование акробатических элементов

Цель занятия: совершенствование акробатических элементов

Теоретические сведения: Перед тем как приступить к изучению динамических упражнений, следует начать со статических. Статические и динамические акробатические упражнения требуют специальной подготовки. Ведь именно акробатика признана одной из самых непростых спортивных дисциплин. В акробатических упражнениях задействуются все группы мышц, спортсмен должен обладать идеальным чувством балансировки, гибкостью, силой, прыгучестью.

Ход занятия.

1.Подготовительная часть: Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2.Основная часть.

Задание: прыжковые упражнения, упражнения на гибкость и равновесие. Выполнить связку из акробатических элементов: равновесие, кувырки, стойки.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4.Результаты выполнения занятия: Уметь выполнять связки из динамических и статических элементов в соответствии с техникой.

Контрольные вопросы:

1. Описать и показать хваты для пирамиды.

2. Выполнить связку из динамических и статических акробатических элементов.

Практическое занятие № 28

Освоение и совершенствование акробатической комбинации

Цель занятия: освоить и совершенствовать акробатических комбинаций.

Теоретические сведения: Акробатические пирамиды представляют собой разнообразные комбинации стоек, поддержек, выпадов, упоров, мостов и равновесий. Пирамиды делятся на: 1) пирамиды, строящиеся непосредственно на земле, полу. 2) пирамиды, строящиеся на специальных приспособлениях, конструкциях. Доступность пирамид, выполняемых на земле, объясняет их широкое распространение. Трудность и число упражнений, применяемых в групповых пирамидах, практически не ограничены. В пирамидах могут участвовать юноши и девушки. Групповые упражнения рекомендуется оформлять флажками, лентами, цветными и т. п., придающими групповым упражнениям и композициям зрелищный вид. Для выполнения групповых упражнений существуют следующие хваты: обычный, лицевой, глубокий, плечевой. Хват пальцами, хват за большие пальцы.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: прыжковые упражнения, упражнения в равновесии. Построить простые пирамиды из динамических и статических акробатических элементов.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление.

4.Результаты выполнения занятия: Уметь выполнять связки из динамических и статических элементов в соответствии с техникой. Построить простую пирамиду.

Контрольные вопросы:

1. Выполнить простую пирамиду из динамических и статических акробатических элементов.

Практическое занятие № 29

Развитие физических способностей средствами акробатики

Цель занятия: развивать физические способности средствами акробатики.

Теоретические сведения: Акробатика – это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку. Акробатические упражнения развивают силу, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и являются отличным средством тренировки вестибулярного аппарата. Навыки, приобретенные на занятиях акробатики, могут быть использованы в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях. Акробатическая подготовка нужна везде, где требуется сноровка, решительность, отличная ориентация в пространстве. Все выше перечисленные качества, выработанные на тренировках, могут пригодиться в самых разных жизненных ситуациях, не обязательно связанных со спортом. Акробатика дает уверенность в себе даже закрепощенным и стеснительным подросткам. Ребята,

увлекающиеся акробатикой, отличаются от остальных не только лучшими физическими данными, но и собранностью, четкой координацией движений, внимательностью и хорошей памятью.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: эстафеты на ловкость и координацию движений. Упражнения на гибкость.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательные действия в соответствии с техникой.

Контрольные вопросы:

1. Опишите и выполните комплекс из 8 упражнений на развитие физических способностей средствами акробатики.

Практическое занятие № 30-31

Атлетическая гимнастика

Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса

Цель занятия: выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для развития рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.

Теоретические сведения: атлетическая гимнастика - это разновидность силовой гимнастики, в которой упражнения выполняются с собственным весом (или) со снарядами: гири, гантели, штанги. Цель - общее оздоровление, развитие и наращивание силовых навыков, выносливости. Атлетическая гимнастика не требует специальной физической подготовки и подходит для разных возрастных групп. Атлетическая гимнастика не требует особых условий для занятий. Заниматься этим спортом можно как в тренажерном зале, так и в домашних условиях.

В занятиях ОФП можно использовать разные методы и подходы для увеличения общей силы и силовой выносливости. Для развития общей силы выбирайте изометрические упражнения — такие как планка, уголок и другие с длительным удержанием позы. Для развития силовой выносливости упражнения выполнять до полного утомления («до отказа»).

Ход занятия: Инструктаж по технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

1. Подготовительная часть. Разминка.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: упражнения атлетической гимнастики для развития рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление.

Результаты выполнения работы: выполнять комплекс упражнений атлетической гимнастики для развития рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.

Контрольные вопросы:

1. Подобрать и выполнить комплекс из 8 упражнений атлетической гимнастики для развития рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.

Практическое занятие №32

Цель занятия: освоить упражнения со свободными весами.

Теоретические сведения: свободные веса эффективное оборудование для тренинга. Любой незакрепленный снаряд, который можно свободно использовать в любой плоскости, относится к «свободным». Существуют следующие виды свободного оборудования. Среди стандартных и наиболее популярных, которые применяются в тренажерном зале, стоит выделить: штанга, гири, гантели. Также в силовых видах фитнеса, в том числе в кроссфите используются: блины от штанги, медболы или фитнес-мячи, канаты. Фактически, любое упражнение может быть адаптировано под закрепленный или незакрепленный вес. Например, жим гантелей вместо штанги, подъем гантелей на бицепс и т.д. Работа со свободным весом имеет свои преимущества, которое не могут обеспечить тренажеры. В первую очередь большим плюсом является их

универсальность. Именно поэтому для тренинга в домашних условиях чаще всего используется такой вид отягощений.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнить упражнения со свободными весами для разных групп мышц.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять упражнения со свободными весами в соответствии с техникой.

Контрольные вопросы:

1. Преимущества упражнений со свободными весами.

2. Опишите и выполните комплекс из 8 упражнений со свободными весами.

Практическое занятие № 33-35

Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования

Цель занятия: освоение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.

Теоретические сведения: Занятия спортом в классическом варианте дают некоторый результат, но постепенно отходят на второй план. Они отбирают много драгоценного времени и сил. На смену им приходят современные виды физической активности, а именно функциональный фитнес. Он тренирует не только мышцы, но и подготавливает тело к любым нагрузкам, укрепляет и оздоравливает его. Функциональный фитнес – новое направление спортивных тренировок для подготовки тела к различного рода нагрузкам. Отличие от классического спорта заключается в упоре на интенсивность и проработку всех групп мышц. Он помогает развивать выносливость, гибкость, силу, баланс и грацию. Подходит не только спортсменам, но и обычному человеку, абсолютно не подготовленному физически.

Также фитнес инвентарь для тренировок дает возможность заниматься практически в любом месте и можно не привязываться к тренажерному залу. Отличный пример этому сэндбэг – сумка с песком разного веса со смещённым центром. Ее заполняют песком и выполняют различные упражнения, например, выпады или приседания.

Классификация и виды инвентаря для фитнеса: снаряды для силового спорта (гантели, штанги, гири, сэндбэги). Для фитнеса (бодибары, фитнес резинки, эспандеры, резинки для подтягивания, медболы, степ-платформы, упоры для отжиманий, босу, скамья, глайдинг диски, ТРХ – петли, скакалка, координационная лестница и т.д.). Занятия с фитнес-инвентарем позволяют достичь высоких результатов в любом виде спорта. Большим их достоинством считается мобильность.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: упражнения с медболами и скакалками.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление.

4. Результаты выполнения работы: выполнять упражнения с доступным фитнес оборудованием в соответствии с техникой безопасности.

Контрольные вопросы:

1. Подобрать и выполнить комплекс из 8 упражнений с использованием доступного фитнес оборудования.

Практическое занятие № 36

Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах

Цель занятия: освоить упражнения и комплекс упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.

Теоретические сведения: тренировки на силовых тренажерах позволяют эффективно развивать силу и выносливость, укреплять мышцы и суставы, а также улучшать общую физическую форму. Тренажеры предоставляют возможность выполнить широкий спектр упражнений, направленные

на разные группы мышц. Одним из основных преимуществ работы на тренажёрах является возможность контролировать нагрузку и постепенно её увеличивать. Это позволяет избежать перенапряжения мышц и суставов. Для достижения максимальных результатов прорабатывать не только отдельные группы мышц, но и работать комплексно.

Тренажёры для кардио: беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид или орбитрек, степпер, гребной тренажер. Работа на кардиотренажёрах способствует: улучшению работы сердечно-сосудистой системы, повышению общей выносливости организма, стабилизации иммунной системы в качестве дополнительной профилактики болезней, укреплению мышц, повышению их тонуса.

Ход занятия:

1.Подготовительная часть. Разминка.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2.Основная часть.

Задание: выполнять упражнения на силовых тренажёрах. Упражнения на кардиотренажёрах.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление.

4.Результаты выполнения работы: выполнять упражнения с доступными силовыми и кардиотренажёрами в соответствии с техникой безопасности.

Контрольные вопросы:

1. Подобрать и выполнить несколько упражнений на силовых тренажёрах.

2. Подобрать и выполнить несколько упражнений на кардиотренажёрах.

Практическое занятие № 37-40

Футбол

Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.

Цель занятия: закрепить технику выполнения приёмов игры в футбол.

Теоретические сведения: Техника футбола называют наличие определённых приёмов владения мячом на футбольном поле. Чем их больше в арсенале футболиста, тем больших высот в этом виде спорта он добивается. Сюда входят не только обводка противоборствующего футболиста, но и умение останавливать футбольный снаряд, наносить по нему удары и делать точные и своевременные передачи. Самым первым и базовым умением является передвижения: бег с его видами, прыжки, повороты, остановки. Ведение мяча, является одним из важнейших элементов техники. Если не бить по мячу, то голов и не будет, даже передачи в футболе - это просто вариация ударной техники. Техника паса это важная составляющая подготовки любого игрока. Помимо обработки мяча головой и грудью существует много вариантов обработки мяча ногой, ведь этот элемент нужно безукоризненно выполнять на протяжении 95% игрового времени.

Техника приёмов игры является базой, без которой нельзя научиться играть в футбол.

Ход занятия: Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.

1.Подготовительная часть. Разминка.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ, специально-беговые упражнения.

2. Основная часть.

Задание: эстафета с мячами, пасы в парах, удары по воротам с разных дистанций.

3. Заключительная часть. Игра на внимание. Упражнения на растягивание.

4.Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1 Подобрать и выполнить 6 упражнений для освоения техники перемещений футболиста.

2. Подобрать и выполнить 6 упражнений для освоения техники ведения мяча.

3. Подобрать и выполнить 6 упражнений для освоения техники ударов по мячу.

4. Подобрать и выполнить 6 упражнений для освоения техники приёма и остановки мяча.

Практическое занятие № 41-42

Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

Цель занятия: ознакомиться с приёмами тактики защиты и нападения в футболе.

Теоретические сведения: Тактика футбола представляет собой основу игровых действий футболистов на поле. При прочих равных, именно она предопределяет победителя матча.

Футбольный поединок - это постоянный переход от атаки к обороне. Эти тактики в футболе имеют крепкие связи для быстрого взаимодействия во время игры. Тактика — это система организации действий игроков на поле, конечная цель которой - победа в матче. Самая лучшая тактика в футболе характеризуется эффективностью нейтрализации действий соперника при возможности успешной реализации тактических концепций в нападении и защите для достижения итоговой победы.

Под тактическими действиями понимают совокупность методов игры с различными способами расстановки футболистов.

Разновидности тактики нападения: позиционное и быстрое (контратака). Постепенное нападение - метод атаки, который пользуется популярностью. Такой метод предполагает длительный контроль мяча с помощью различных комбинаций из коротких и средних передач. В быстром прорыве важно за наименьшее число пасов и времени дойти до ворот соперника.

Тактика защиты: персональная, зонная, комбинированная. Оборонительные действия вне зависимости от тактической модели игры направляются на защиту собственных ворот как при постепенных, так и при быстрых атаках команды противника.

Ход занятия:

1.Подготовительная часть. Разминка.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ. Перемещения, повороты, ускорения.

2. Основная часть.

Задание: применение технических приёмов игры в игровых ситуациях защиты и нападения.

3. Заключительная часть. Упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

4.Результаты выполнения работы: Уметь выполнять тактические приёмы игры в футбол.

Контрольные вопросы:

1. Описать и выполнить одну из тактик нападения в футболе.

2. Описать и выполнить одну из тактик защиты в футболе.

Практическое занятие № 43-44

Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности

Цель занятия: научиться применять технико-тактические приёмы в игре в футбол

Теоретические сведения: Техническая и тактическая подготовка имеют равноценное значение. Эти виды достаточно тесно взаимосвязаны между собой. На занятиях рекомендуется постоянно менять условия выполнения изучаемых приемов. Это необходимо для того, чтобы выработать навыки в ударах, передачах, ведении мяча. Закрепление освоенных приемов осуществляется в учебных играх и соревнованиях. Тактическая подготовка включает в себя индивидуальные, групповые и командные действия. Индивидуальные действия подразумевают применение в процессе игры технических приемов. Важно научить обучающихся перемещаться по полю, выбирать место с учетом постоянно меняющейся в игре обстановки, определять для себя эффективный способ действий. В тактической подготовке необходимо уделять должное внимание изучению действий в нападении и защите. В овладении отдельными приемами игры можно выделить определенные взаимосвязанные фазы: ознакомление с приемом, выполнение в упрощенных условиях, выполнение в условиях, приближенных к игровым, совершенствование в двухсторонних играх.

Ход занятия:

1.Подготовительная часть.

Разминка, прыжковые упражнения, специально-беговые упражнения.

Задание: выполнить комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнять технико – тактические приёмы в игровой практике: игра при угловых ударах, игра при штрафном ударе.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление.

4.Результаты выполнения работы: Уметь выполнять технико-тактические приёмы в игровой деятельности

Контрольные вопросы:

1. Описать и выполнить в игровой практике технико-тактические приёмы в футболе.

Практическое занятие № 45-46 **Развитие физических способностей средствами футбола**

Цель занятия: развить физические способности студентов средствами футбола

Теоретические сведения: Современный футбол предъявляет особые требования к силовой и скоростно-силовой подготовленности футболистов. Высокий уровень маневренности игроков, увеличение силы ударов, экономизация энергии при выполнении различных игровых приемов способствуют повышению работоспособности и мастерства футболистов. Высокий уровень силовой и скоростно-силовой подготовленности, достичь который только игровой деятельностью невозможно, т. к. организм быстро адаптируется к стандартным силовым проявлениям. В зависимости от вида физической подготовленности упражнения рассматриваются как: общеподготовительные, специально-подготовительные и основные (соревновательные). Развитие основных физических качеств футболистов: быстрота, выносливость, сила.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: упражнения на силу, быстроту и выносливость. Перемещения, пасы, удары.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы:

Контрольные вопросы:

1. Подобрать и выполнить 8 упражнений для развития физических способностей средствами футбола.

Практическое занятие № 47-50

Баскетбол

Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры

Цель занятия:

Теоретические сведения: Техника игры в баскетбол включает в себя передача мяча, прием передачи, ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фолла, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры. Спортсмены должны одинаково хорошо уметь вести мяч как правой, так и левой рукой. Дриблинг обычно применяют для дачи возможности занятию нужных позиций товарищами по команде, для осуществления приема мяча. Существуют различные виды перемещений. Для них характерны частая и внезапная смена скорости, направления и техники пробежек (обычная ходьба и бег, приставной шаг). Они чередуются прыжками. Спортсмены часто используют повороты на одной ноге (другая нога отставлена в сторону) для удерживания мяча. В большинстве случаев мяч передается обеими руками для того, чтобы передача была более точной, уверенной и быстрой. Броски в корзину – ближние или дальние – выполняются одной или двумя руками.

Ход занятия. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: перемещения, передачи и приём, броски. Двусторонняя игра.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: уметь выполнять основные приёмы игры в баскетбол.

Контрольные вопросы:

1. Подобрать и выполнить 6 упражнений для освоения техники перемещений баскетболиста.

2. Подобрать и выполнить 6 упражнений для освоения техники ведения мяча.

3. Подобрать и выполнить 6 упражнений для освоения техники бросков по кольцу.

4. Подобрать и выполнить 6 упражнений для освоения техники передачи и приёма мяча.

Практическое занятие № 51-52

Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

Цель занятия:

Теоретические сведения: Баскетбол – игра с явно выраженной наступательной тактикой. В баскетболе легче успешнее атаковать, чем защищаться. Для этой игры характерен быстрый переход от атак к защите, и наоборот.

Другая характерная особенность состоит в том, что как в атаке, так и в защите участвуют все 5 игроков. Каждый из игроков должен хорошо выполнять функции нападающего и защитника.

Тактика нападения: основная задача состоит в том, чтобы с мячом или без мяча приблизиться к корзине ближе, чем соперник, или занять такие позиции на площадке, с которых можно было бы легко поддержать коллективные действия всей команды.

Тактика защиты: защитники должны выбирать такую позицию, при которой они имеют максимальную возможность предотвратить проход соперника к корзине. Поэтому защитники постоянно находятся между соперником и корзиной. Зонная защита в баскетболе, прессинг, личные оборонительные действия (персональная опека). Защита и атака – это неразделимые составляющие, именно по этой причине нельзя недооценивать защиту в баскетболе.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: ведение правой и левой рукой, передачи и приём. Броски с разных дистанций.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление. Игра на внимание.

4. Результаты выполнения работы: применять основные технические приёмы в игровой практике.

Контрольные вопросы:

1. Описать и в игровой практике применить одну из тактик нападения в баскетболе.

2. Описать и в игровой практике применить одну из тактик защиты в баскетболе.

Практическое занятие № 53-54

Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности

Цель занятия: научиться выполнять технико-тактические приёмы в игровой деятельности баскетбола.

Теоретические сведения: Тактика игры включает организацию индивидуальных и коллективных действий игроков команды. В зависимости от конкретного противника команда должна в различные моменты применять наиболее целесообразную тактику. Тактика нападения может быть подразделена на индивидуальные тактические действия, групповые действия, командные действия.

Основными приемами в технике защиты считаются: 1) защитная стойка; 2) передвижения; 3) приемы борьбы за овладение мячом. В любых ситуациях игры защитник должен быть активным, угрожая отбором мяча.

Технические приемы в баскетболе весьма разнообразны и очень сложны по координации.

Сложность игровой деятельности увеличивается еще в связи с тем, что специальные движения игроков (ведение и передача мяча, броски в корзину) выполняются во время бега и прыжков и обусловлены быстрым перемещением мяча в условиях непрерывной борьбы за него.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнить технические приёмы игры: ведение, передачи, броски в сочетании с тактическими приёмами игры в баскетбол.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой.

Контрольные вопросы:

1. Описать и выполнить в игровой практике технико-тактические приёмы нападения.

2. Описать и выполнить в игровой практике технико-тактические приёмы защиты.

Практическое занятие № 55-56

Развитие физических способностей средствами баскетбола

Цель занятия: развивать физические способности: быстрота, сила, выносливость и ловкость средствами баскетбола.

Теоретические сведения: баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. За время игры баскетболист пробегает около четырех километров, делает свыше 150 ускорений на расстоянии от 5 до 20 метров, выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановок и различных поворотов. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Ловкость в баскетболе – это точность, экономичность, рациональность, целесообразность, инициативность, стабильность. Быстрота в баскетболе – это эффективность, своевременность. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений. Баскетбол становится все более контактной силовой игрой. Около 70% всех движений баскетболиста носит скоростно-силовой характер. Проявление взрывной силы: это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, контратаки. Под выносливостью баскетболиста подразумевают способность осуществлять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении атаки, игровой четверти, всей игры.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: упражнения на выносливость, быстроту, силу.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы:

Контрольные вопросы:

1. Подобрать, описать и выполнить комплекс круговой тренировки из 8 упражнений на развитие физических способностей средствами баскетбола.

Практическое занятие № 57-63

Волейбол.

Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры

Цель занятия: освоить технику выполнения основных приёмов игры.

Теоретические сведения: При игре в волейбол роль техники особенно велика, поскольку технические ошибки штрафуются судьей. Для того чтобы уметь ориентироваться во всех игровых ситуациях, необходимо обладать шестью основными навыками при наличии многочисленных технических вариантов. Поддача является единственным элементом, зависящим только от самого игрока. Верхняя передача, нижняя передача, приём мяча, нападающий удар, блок

Ход занятия: Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

1. Подготовительная часть.

Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнять индивидуальные технические приёмы игры

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление.

4. Результаты выполнения работы: уметь выполнять приёмы игры в волейбол в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. Описать и выполнить 6 подводящих упражнений для освоения техники выполнения поддачи.

2. Описать и выполнить 6 подводящих упражнений для освоения техники выполнения верхней передачи.

3. Описать и выполнить 6 подводящих упражнений для освоения техники выполнения нижней передачи.

4. Описать и выполнить 6 подводящих упражнений для освоения техники выполнения нападающего удара.

5. Описать и выполнить 6 подводящих упражнений для освоения техники выполнения приёма мяча.

6. Описать и выполнить 6 подводящих упражнений для освоения техники выполнения блокирования.

Практическое занятие № 64-65 **Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения**

Цель занятия:

Теоретические сведения: часто в волейболе возникают ситуации, когда исход матча определяется не индивидуальным мастерством игроков команды, не их техническим арсеналом, а тактикой игры. Индивидуальная тактика и коллективная. Индивидуальная тактика заключается в наиболее целесообразном использовании технических навыков отдельного игрока при подаче, отражении подачи, передаче, нападении, блокировании или защите на площадке в зависимости от сложившейся ситуации. К коллективной тактике относятся совместно выполняемые действия нападения и защиты. Успех тактических действий определяется: высоким уровнем развития специальных качеств – ориентировки, быстроты реакции и ответных действий, скорости перемещений, тактического мышления и т.д. Высокая степень надёжности технических приёмов игроков. Единстве этих двух факторов, выражающееся в высоком уровне владения навыками индивидуальных тактических действий в нападении и защите.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнить основные технические приёмы игры в игровой деятельности.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: осуществлять творческое сотрудничество в тактике защиты и нападения в игровой практике.

Контрольные вопросы:

1. Подобрать, описать и провести 6 подводящих упражнений для тренировки тактики нападения.

2. Подобрать, описать и провести 6 подводящих упражнений для тренировки тактики защиты.

Практическое занятие № 66-67 **Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности**

Цель занятия: применение технико – тактических приёмов волейбола в игровой практике.

Теоретические сведения: Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности. В современном волейболе подача уже давно не является средством введения мяча в игру, а является первым шагом сразу выиграть очко или если подача агрессивна она исключает хороший приём, и соперник вынужден нападать с краев сетки с высоких или отдаленных передач. Передача мяча сверху двумя руками применяется для приема подач, передач для нападающего удара и перебивания через сетку. В современной игре передача — важнейший элемент нападения, связывающий действия защиты непосредственно с атакой. Главная тактическая задача для волейболиста — обеспечить наилучшие условия для действий атакующего игрока при выполнении им нападающих ударов. Нападающие удары – основное средство набора очков. Приём мяча является наиболее важным элементом в волейболе, так как с приёма начинается атака команды. Основной способ приёма мяча – приём снизу двумя руками. Тактическая реализация приёма: в волейболе приём мяча – ведущий технический элемент защитных действий команды, особенно при приёме подачи соперника. Скоростная организация атаки с широким применением различных комбинаций, скоростных передач для нападающих ударов особенность волейбола. Поэтому блокирующие нередко бывают вынуждены в одиночку вести борьбу над сеткой с нападающими соперника.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, упражнения на координацию

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнение технических приёмов: подачи, передачи сверху и снизу, нападающий удар и блокирование в игровой практике.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: применять технические приёмы в тактических ситуациях защиты и нападения.

Контрольные вопросы:

1. Подобрать 6 тренировочных упражнений для тактических действий в нападении.
2. Подобрать 6 тренировочных упражнений для тактических действий в защите.

Практическое занятие № 68-69
Развитие физических способностей средствами волейбола

Цель занятия:

Теоретические сведения: Чем выше уровень развития физических качеств у волейболистов, тем успешнее у них происходит овладение техникой игры. Физические качества необходимы в таком сочетании, как этого требует специфика игры. Если уровень развития физических качеств недостаточный, овладение техникой будет происходить менее успешно и потребует много времени. Роль физической подготовки проявляется в двух направлениях. В начальный период обучения начинающих главная задача физической подготовки заключается в том, чтобы содействовать успешному овладению двигательными навыками. На последующих этапах обучения физическая подготовка направлена на совершенствование двигательных навыков. Основу физической подготовки волейболистов составляет скоростно-силовая подготовка. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с волейболистами преимущественно используются: гимнастика, акробатика, легкая атлетика, баскетбол, подвижные игры. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой: укрепление кистей рук, увеличение их подвижности, прыжковые упражнения, акробатические упражнения с набивными и теннисными мячами. Другие направлены на формирование тактических умений: развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, упражнения пальцевой гимнастики.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнять комплекс упражнений на скоростно-силовые способности. Упражнения на быстроту реакцию.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление. Игра на координацию движений.

4. Результаты выполнения работы: выполнять упражнения на развития нужных волейболисту качеств.

Контрольные вопросы:

1. Составить и выполнить комплекс из 8 упражнений на развитие физических способностей средствами волейбола.

Практическое занятие №70-79
Лёгкая атлетика.
Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.

Цель занятия: развивать физические способности средствами лёгкой атлетики.

Ход занятия: К легкоатлетическим упражнениям для развития силы можно отнести различные прыжки, прыжки через препятствия, скачки на одной ноге, бег и прыжки в гору, бег или ходьба с отягощением, прыжки с возвышенности, бег с сопротивлением, толкание и метание спортивных снарядов. Для развития быстроты: бег с ходу, бег в облегченных условиях (под ветер, по наклонной дорожке, бег с тяговым устройством), бег с гандикапом, бег за лидером, бег в упоре, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, эстафетный бег на коротких отрезках и др. Лучшими легкоатлетическими средствами для развития общей выносливости являются длительная ходьба или бег, выполняемые в равномерном темпе. Регулировать нагрузку можно продолжительностью выполнения упражнения. Наиболее эффективно гибкость развивается при комплексном подходе выполнения упражнений: 40% упражнений активного, 40 - пассивного характера и 20% статических упражнений. Для развития ловкости могут использоваться, кроме спортивных и подвижных игр, различные виды легкой атлетики (например, барьерный бег, прыжки в высоту и длину, метания).

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: упражнения на силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость средствами лёгкой атлетики.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление.

Результаты выполнения работы: выполнять комплексы для развития физических способностей средствами лёгкой атлетики.

Контрольные вопросы:

1. Составить и выполнить комплекс из 8 упражнений для развития быстроты средствами лёгкой атлетики.
2. Составить и выполнить комплекс из 8 упражнений для развития выносливости средствами лёгкой атлетики.
3. Составить и выполнить комплекс из 8 упражнений для развития силы средствами лёгкой атлетики.
4. Составить и выполнить комплекс из 8 упражнений для развития ловкости средствами лёгкой атлетики.
5. Составить и выполнить комплекс из 8 упражнений для развития гибкости средствами лёгкой атлетики.

Практическое занятие № 80

Зачёт

Цель занятия: сдача зачётных нормативов на основе норм комплекса ГТО

Теоретические сведения: Последовательность тестирования по выполнению испытаний комплекса ГТО. Для того, чтобы успешно реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке или организованно в составе группы.

Ход занятия:

1.Подготовительная часть.

Задание: разминка

2. Основная часть.

Задание: выполнить контрольные нормативы: бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, подтягивание или выжимание 16 кг. гири, наклон, «ворот».

3. Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания.

4.Результаты выполнения работы: сдача контрольных нормативов.

Контрольные вопросы:

1. Перечислить и выполнить нормы комплекса ГТО своей ступени.

5.1 ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 2 КУРС

Практическое занятие №1-4

Лёгкая атлетика.

Совершенствование техники спринтерского бега

Цель занятия: Развитие двигательного качества – быстрота.

Теоретические сведения: Спринт — это гонка на пределе возможностей собственного тела. Многие считают, что он расходует организм, но у него много преимуществ: стимуляция для работы сердца, выброс адреналина. Упражнения на сопротивления высокой скорости, которые необходимы не только бегунам, но и спортсменам по прыжкам в длину и в высоту, а также во всех игровых видах спорта.

Особенности спринтерского бега: чтобы преодолеть дистанцию за установленное время, спортсмен должен активировать все свои физические и эмоциональные силы. Большие скорости не означают, что вы можете пренебрегать техникой бега, здесь применяются те же принципы, что и для других дисциплин. Важную роль в спринте играет координация движений. Заниматься спринтом успешно могут только те, кто имеет хорошую физическую форму.

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике.

1. Подготовительная часть

Разминка.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: пробежать отрезки разной дистанции с ускорением

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: уметь проводить самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Контрольные вопросы:

1. Описать фазы спринтерского бега.

2. Составить комплекс из 6 подводящих упражнений.

3. Составить комплекс из 6 тренировочных упражнений для совершенствования техники спринтерского бега.

4. Описать и выполнить подводящие упражнения для спринтерского бега с высокого старта.

Практическое занятие № 5-8

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции

Цель занятия: закрепить технику бега на средние и длинные дистанции

Теоретические сведения: Бег на средние дистанции – это грань между быстрым и продолжительным темпом и зачастую достаточно сложно подобрать оптимальную частоту шагов. Такой бег требует хорошо развитую выносливость и скорость. Если один из двух компонентов развит недостаточно, то высоких результатов не будет. В этом виде бега отсутствует команда “Внимание”. После старта бегун набирает оптимальную скорость, которая должна экономично расходовать запас сил.

Бег на длинные дистанции требует от занимающегося высокий уровень развития общей выносливости, а также хороший навык владения техникой бега. Овладение элементами техники позволяет выполнять равное усилие за меньшую единицу потраченной энергии, что крайне важно при длительном беге.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: пробегание больших отрезков дистанции

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Составить комплекс из 6 тренировочных упражнений для совершенствования техники бега на средние дистанции.

2. Составить комплекс из 6 тренировочных упражнений для совершенствования техники бега на длинные дистанции.

Практическое занятие № 9-10

Совершенствование техники эстафетного бега

Цель занятия: закрепить технику эстафетного бега.

Теоретические сведения: В легкоатлетических эстафетах, которые проводятся на дорожках стадиона, участники каждой команды пробегают определенный этап, передавая друг другу эстафетную палочку. Техника бега в эстафетах не отличается от бега на соответствующие дистанции. Для согласования передачи эстафетной палочки на высокой скорости устанавливается зона в 20 м. Принимающий начинает бег в тот момент, когда передающий пересекает контрольную отметку. Принимающий спортсмен, стартуя, старается набирать максимальную скорость к концу этапа. Основная задача состоит в том, чтобы научить занимающихся четко передавать и принимать эстафету на высокой скорости бега. Существуют несколько способов передачи эстафеты. Основная – это передача «снизу-вверх».

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка
Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ
2. Основная часть. Специальные беговые упражнения
Задание: передача эстафеты с пробеганием разных отрезков дистанции.
3. Заключительная часть.
4. Результаты выполнения работы: уметь выполнять передачу эстафеты

Контрольные вопросы:

1. Описать технику передачи эстафеты «снизу-вверх».
2. Составить комплекс из 6 подводящих упражнений для совершенствования техники эстафетного бега.

Практическое занятие № 11-12**Совершенствование техники прыжка в длину с разбега**

Цель занятия: закрепить технику прыжка в длину с разбега.

Теоретические сведения: прыжок «согнув ноги»: разбег применяется для создания начальной скорости полета тела. Он характеризуется определенным углом выталкивания в шагах, изменением их длины и темпа скорости бега и общей длиной разбега. Отталкивание выполняется очень быстро и энергично. Оно происходит путём выпрямления опорной ноги с максимальным усилием в следующей последовательности: разгибается тазобедренный сустав, затем коленный и голеностопный. Осуществляется в две фазы. В первой фазе выносятся маховая нога вперёд, затем к ней подтягивается толчковая и обе ноги приближаются к груди. Во второй фазе - прогнуться в районе поясницы, выпрямляя колени и сменяя положение рук, затем резко согнуться, подав ноги и руки вперёд, стопы вытягиваются вперёд. Сгибая ноги в тазобедренном и коленном суставах, при нарастающем напряжении мышц, приземлиться в прыжковую яму. Мышцы разгибатели, растягиваясь, совершают уступающую работу, замедляя движение после соприкосновения с грунтом.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка
Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ
2. Основная часть.
Задание: прыжковые упражнения, прыжки с отягощением.
3. Заключительная часть.
4. Результаты выполнения работы: уметь подбирать индивидуальный разбег и выполнять прыжок в длину с разбега в полной координации.

Контрольные вопросы:

1. Описать фазы техники прыжка в длину с разбега.
2. Подобрать 6 тренировочных упражнений для совершенствования техники прыжка в длину с разбега.

Практическое занятие № 13-14**Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега**

Цель занятия: закрепить технику прыжка в высоту с разбега.

Теоретические сведения: Прыжок способом «перешагивание»: разбег начинается сбоку под углом 30-45°. Отталкивание выполняется дальней от планки ногой. Сначала через планку переносится маховая нога, а затем, когда маховая опустится за планку, переносится толчковая. При этом туловище наклоняется вперед к планке. Толчковая нога через планку переносится дугообразным движением с повернутой кнаружи стопой. Это помогает повернуть туловище в сторону планки и отвести таз за нее. Прыгун приземляется на маховую ногу, к планке лицом или боком. Важно воспитать в себе способность быстро и правильно оценивать складывающуюся обстановку, проявлять самостоятельность.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка
Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть

Задание: прыжковые упражнения. Упражнения на координацию движений.

3. Заключительная часть. Упражнения на восстановление и расслабление мышц ног.

4. Результаты выполнения работы: прыжок в высоту способом «перешагивание» в полной координации.

Контрольные вопросы:

1. Описать фазы техники прыжка в высоту с разбега.

2. Подобрать 6 тренировочных упражнений для совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Практическое занятие № 15-16 **Совершенствование техники метания**

Цель занятия: совершенствовать технику метания.

Теоретические сведения: Метание – один из видов основных движений – относится к ациклическим упражнениям, представляет собой координационно - сложное двигательное действие. Основой совершенствования техники метания является координационный навык броскового движения в сочетании со скоростью разбега. Главным средством в совершенствовании техники метания предметов является повторное выполнение упражнения. Под упражнением в данном случае надо понимать, как целостное выполнение движений при метании предметов и вспомогательных снарядов, так и комплекс специальных и имитационных упражнений, помогающих создать правильные мышечные ощущения. На замахах делать вдох через нос, а на финальное усилие – выдох через рот. Метание – это технически сложное движение, в процессе выполнения которого участвует большое количество двигательных звеньев тела. При этом, при выполнении этого движения требуется проявления таких физических качеств, как ловкость, согласованность действий рук, туловища и ног, глазомера, равновесия, навыков пространственной ориентировки, а также соответствующей реакции мелкой мускулатуры.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнить комплекс упражнений на руки. Силовые упражнения на ноги.

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: выполнять метания мяча и гранаты в соответствии с техникой на дальность.

Контрольные вопросы:

1. Подготовить и выполнить комплекс из 8 подводящих упражнений для совершенствования техники метания.

Практическое занятие № 17-25 **Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики**

Цель занятия: развивать физические способности средствами лёгкой атлетики.

Теоретические сведения: Легкая атлетика является всесторонним развивающим средством, позволяющим совершенствовать все физические качества, многие функции организма, в том числе сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Физическими (двигательными) качествами принято называть определенные стороны двигательных возможностей человека. Эти физические качества развиваются в тесной взаимосвязи и для каждого вида спорта имеют различное значение. Для развития быстроты легкоатлетов используют три группы средств: неспецифические, специфические и специальные. Эффективно выполнять силовые упражнения: с малым весом, сериями и «до отказа»; со средним весом (65—70% от предельного) и выше; с большим весом и до максимально возможного веса. Развитие физических способностей, средствами лёгкой атлетики, следует располагать в определенной последовательности: упражнения для развития быстроты,

ловкости, силы, выносливости. Тактические задачи решаются попутно при выполнении избранного вида легкой атлетики.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание:

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы:

Контрольные вопросы:

1. Подобрать комплекс из 6 специальных упражнений для развития быстроты средствами лёгкой атлетики.

2. Подобрать комплекс из 6 специальных упражнений для развития выносливости средствами лёгкой атлетики.

3. Подобрать комплекс из 6 специальных упражнений для развития силы средствами лёгкой атлетики.

4. Подобрать комплекс из 6 специальных упражнений для развития ловкости средствами лёгкой атлетики.

Практическое занятие № 26-27

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств

Зачет.

Цель занятия: развивать профессионально – значимые физические и психические качества для будущей профессии.

Теоретические сведения: профессии транспорта характеризуются напряжением функций внимания, зрительного и двигательного анализаторов, высокая подвижность нервных процессов, ярко выраженная монотонность, выполнение производственных операций в строго определенной последовательности, положение сидя или стоя.

Психологические требования профессий «человек-техника» к человеку: хорошая координация движений; точное зрительное, слуховое, вибрационное и кинестетическое восприятие; развитое техническое и творческое мышление и воображение, умение переключать и концентрировать внимание; наблюдательность.

Развитие профессионально-важных физических качеств: развитие способности дозировать силовые напряжения, формирование общей выносливости, статическая выносливость и устойчивость к гиподинамии, сенсомоторная реакция – упражнения на реакцию, на быстроту.

Основной путь формирования ловкости — овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Упражнения на внимание, оперативное мышление, эмоциональную устойчивость.

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях профессионально-прикладной физической подготовки.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнять упражнения на внимание, оперативную память. Бег на выносливость.

3. Заключительная часть. Упражнения на координацию. Игра на внимание.

4. Результаты выполнения работы: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Контрольные вопросы:

1. Подобрать комплекс пфп для будущей профессии из 8 упражнений и продемонстрировать его, как зачётный норматив.