

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

<p>РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»</p> <p>Протокол №_5_</p> <p>« 12 » 05 20 22 г.</p>	<p style="text-align: right;">УТВЕРЖДАЮ Директор СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»</p> <p style="text-align: center;">_____ / /</p> <p style="text-align: center;">« _____ » _____ 20 ____ г.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

<i>Профессия</i>	23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей
<i>Дисциплина</i>	ФК.01 Физическая культура

ДЛЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СРОК ОБУЧЕНИЯ – 2г. 10мес

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» и предназначен для обучающихся по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей;

Организация-разработчик:

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

Составитель:

Майкова О.В., преподаватель СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»;

Некрасова С.В., преподаватель СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж».

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

• Пояснительная записка

Настоящие методические рекомендации предназначены для обучающихся, в качестве практического пособия при выполнении практических занятий по программе дисциплины ОП.05 «Физическая культура», по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей;

В соответствии с учебным планом, утвержденным, на изучение общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» отводится 40 часов, из них на проведение практических занятий – 40 час

Цель данных методических указаний:

оказание помощи студентам в выполнении практических занятий 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 так же 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 специальности;
- 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 обучающихся используется шкала оценки образовательных достижений:

№1. Легкая атлетика

Учебные нормативы 3 КУРС

№ п/п	Контрольные Упражнения	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек.)	4.3	4.7	5.1
2.	Бег 60 м (сек.)	8.5	8.9	9.3

3.	Бег 100 м (сек.)	14.8	15.1	15.3
4.	Бег 500 м (сек.)	1.45	2.00	2.30
5.	Бег 1000 м (сек.)	3.30	3.45	4.05
6.	Бег 3000 м (сек.)	13.15	13.45	14.45
7.	Прыжок в длину с разбега (см.)	440	420	400
8.	Прыжок в длину с места (см.)	230	220	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	<i>Нормативы, баллы</i>		
		«5»	«4»	«3»
1.	Передача двумя руками от груди в парах за 30 сек	50	45	40
2.	Передача двумя руками от груди от стены за 30 сек	38	34	30
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	<i>Нормативы, баллы</i>		
		«5»	«4»	«3»
1.	Верхняя передача мяча над собой	12	10	8
1.	Верхняя передача мяча в парах	15	12	8
2.	Нижняя прямая подача (из 6)	4	3	2

№4 . Гимнастика

№ п/п	Контрольные Упражнения	<i>Нормативы, баллы</i>		
		«5»	«4»	«3»

1.	Подтягивание на перекладине	10	8	6
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	30	25	20
5.	Упражнение на пресс «Книжка» за 30 сек	25	20	15

№ 5. ППФП

№ 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	5 м	4,50 м	4 м

Практические занятия реализуются с учетом возможностей образовательного учреждения.

• Перечень практических занятий

Наименование разделов, тем	№	Тема практических занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Легкая атлетика. Тема 1.1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	1	Техника бега на короткие дистанции	2
	2	Техника низкого старта и стартового разгона	1
	3	Бег 100 м.	1
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции	1	Особенности техники кроссового бега	1
	2	Бег 3000м.	1
Раздел 2. Спортивные игры Тема 2.1. Баскетбол. Ведение и перемещения.	1	Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока	1
Тема 2.2. Броски.	1	Штрафной бросок разными способами	1
	2	Трехочковый бросок разными способами	
	3	Ведение два шага бросок	
Тема 2.3. Вырывание и выбивание мяча	1	Техника вырывания	1
	2	Техника выбивания мяча	

Тема 2.4. Тактика защиты, тактика нападения	1	Быстрый прорыв	1
Тема 2.5. Волейбол. Стойка волейболиста, перемещения	1	Сочетание способов перемещений с техническими приемами	1
Тема 2.6. Передача и прием мяча	1	Чередование способов передачи и приема мяча	1
Тема 2.7. Подача мяча	1	Верхняя прямая подача	2
	2	Верхняя прямая подача в прыжке	
Тема 2.8. Тактика игры в нападении	1	Нападающий удар	1
	2	Групповые тактические действия в нападении	
	3	Командные тактические действия в нападении	1
Тема 2.9 Тактика игры в защите	1	Блокирование мяча	1
	2	Атакующий удар	
	3	Страхование партнера	1
Раздел 3. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах Тема 3.1. Комплексы силовой гимнастики в динамическом режиме	1	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)	1
	2	Комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)	1
	3	Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)	1
	4	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)	1
Раздел 4. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) Тема 4.1. ППФП, как одно из главных направлений будущей профессиональной деятельности	1	Круговая тренировка на развитие специальной выносливости	1
	2	Комплекс упражнений для развития координации, точности движений и мышечных усилий	2
	3	Комплекс упражнений для развития точности движений	1
	4	Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденной позе	2
	5	Преодоление препятствий в зале	1
Раздел 5. Настольный теннис Тема 5.1. Овладение техникой ударов и подач	1,2	Виды подач	1
	3,4	Виды ударов	
Тема 5.2 Тактическая подготовка	1	Тренировка тактических вариантов игры	1
Дифференцированный зачет	1,2	Дифференцированный зачет	2
Итого:			40

• Подготовка и порядок проведения практических занятий

Подготовка к проведению практических работ 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 занятия обучающиеся надевают спортивную форму. Затем преподаватель напоминает о правилах техники безопасности. Во время практического занятия 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.

• Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов

Основные источники:

1 Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник. М.: Академия, 2018 г. ЭФУ

- Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstmgo.ru/>
- Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

• Практические занятия

Практическая №1 Лёгкая атлетика.

Техника бега на короткие дистанции

Цель занятия: Развитие двигательного качества – быстрота.

Теоретические сведения: В беге на короткие дистанции спортсмены бегут по отдельным дорожкам (шириной 1,25 м) всю дистанцию. Бег на дистанциях до 100 м включительно должен проводиться на прямой беговой дорожке, а на 200 и 400 м — на повороте и прямой в направлении против часовой стрелки.

Прямая беговая дорожка должна быть длиннее дистанции на 18-20 м (до линии старта 3-5 м и около 15 м после финиша).

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

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Задание: пробежать отрезки дистанций с ускорением

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

1. Команды старта

Практическая № 2

Техника низкого старта и стартового разгона

Цель практического занятия: способствовать правильному положению бегуна на каждую команду судьи стартера.

Теоретические сведения: Низкий старт- наиболее распространенный способ начала спринтерского бега, так как позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Для обеспечения удобства и прочности опоры ног используются стартовые колодки или стартовые станки. По команде: «На старт!» бегун перешагивает через стартовую линию и встает так, чтобы колодки оказались позади него. Далее он приседает, ставит руки на грунт, упирается стопой сильнейшей ноги в опорную площадку задней колодки. Затем опускается на колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, подтягивает руки за стартовую линию и ставит их вплотную к ней таким образом, чтобы опора тела приходилась на кисти, большие пальцы были повернуты внутрь, а остальные - наружу (можно опираться на кисти с согнутыми пальцами). Руки в локтях должны быть выпрямлены, но не напряжены, плечи - слегка падать вперед. Спину следует округлить, но не напрягать. Голова свободно продолжает линию тела, а взгляд устремлен вперед на расстояние 0,5-1 м от стартовой линии. После команды: «Марш!» спринтер отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается от колодок. Первой от колодки отрывается сзади стоящая нога, которая выносится вперед и слегка внутрь бедром. Чтобы сократить время и путь прохождения стопы от колодки до места ее постановки на грунт, первый шаг должен быть стелющимся, т.е. проносить стопу нужно возможно ближе к земле. Благоприятные условия для наращивания скорости бега в возможно более короткий срок создаются благодаря достаточно острому углу отталкивания от колодок и наклонному положению тела спринтера при выходе со старта.

Ход занятия:

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Задание: пробежать отрезки дистанций с ускорением

3. Результаты выполнения работы: правильно выполнять команды судьи-стартера для низкого старта.

Контрольные вопросы:

1. Что такое стартовые колодки.

Практическая № 3

Бег 100 м.

Цель занятия: уметь выполнять контрольный норматив 100 м.

Теоретические сведения: Техника бега по дистанции отличается от стартового разгона тем, что спортсмен из наклонного занимает вертикальное положение (наклон туловища во время бега у спортсменов индивидуален и колеблется от вертикали до 18°), длина и частота шагов стабилизируются, скорость бега достигает максимальных величин. Обычно длина бегового шага у спринтеров равна 210-250 см у мужчин и 185-215 см у женщин (8-9 стоп спортсмена), частота шагов достигает 5-5,5 шагов/с. Количество шагов в беге на 100 м колеблется от 43 до 51 у мужчин и от 48 до 56 у женщин. Беговой шаг состоит из фаз опоры и полета. С момента постановки ноги на опору и до ее отрыва она считается толчковой, а другая нога считается маховой (движение ноги с момента отрыва от дорожки и до ее постановки). Постановка ноги на дорожку должна быть упругой и с передней части стопы, на расстоянии примерно 30-40 см впереди проекции тазобедренного сустава. Далее происходит сгибание ноги в коленном и разгибание в голеностопном суставах, что в значительной мере уменьшает силу удара о грунт и торможение. Необходимо отметить, что к моменту постановки ноги на опору бедро второй ноги, сложенной в коленном суставе, находится рядом.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствованиетехникибегаподистанции 100 м.

Задание: выполнить бег на 100 м

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: уметь выполнять контрольные нормативы 100 м

Контрольные вопросы:

1. Дистанции спринтерского бега.

Практическая № 4,5

Особенности техники кроссового бега.

Цель практического занятия: совершенствовать технические особенности кроссового бега

Теоретические сведения: Соревнования в кроссовом беге, в отличие от гладкого бега, помимо высокого уровня выносливости требуют и разносторонней подготовки в

преодоления препятствий, быстрого анализа возникшей ситуации и нахождения адекватного решения. Основная задача: сохранить скорость бега и мощность отталкивания, не получить травму. Как и любой другой вид, кроссовый бег требует определенной техники. Основные азы не сильно отличаются от техники бега на средние и длинные дистанции по стадиону, но она может меняться, или как выражаются атлеты «ломаться», на определенной местности и участках дистанции. Кроссовый бег – безусловно, очень интересный вид спорта. В первую очередь его особенностью является то, что соревнования по кроссу, в отличие от других легкоатлетических дисциплин, проводятся под открытым небом на природе. Техника кроссового бега тоже специфична и зависит от дисциплины кросса, его продолжительности и особенностей дистанции.

Ход занятия:

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники кроссового бега

Задание: пробежать дистанцию на максимальный результат

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

Контрольные вопросы:

1. Опишите 6 упражнений для подготовки к кроссовому бегу.

Практическая № 6,7

Бег 3000 м.

Цель занятия: развивать специальную выносливость

Теоретические сведения: техника кроссового бега

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники бега по дистанции 3000 м.

Задание: пробежать дистанцию 3000м. на максимальный результат

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике на 3000 м

Контрольные вопросы:

1. правила судейства легкой атлетике

Практическая № 8

Баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока

Цель занятия: добиться четкого контроля над мячом

Источники: Холодов Ж.К. «Практикум по теории и практики физического воспитания», Академия, 2006г.

Теоретические сведения: **Перехват мяча при ведении** — более сложный по координации движений прием чем перехват мяча при передаче. Поравнявшись с нападающим сбоку, необходимо подстроиться к его ритму и скорости ведения мяча. Затем

за счет неожиданного, мгновенного выхода из-за спины соперника защитник принимает отскакивающий мяч на кисть ближайшей к нему руки и, изменив направление движения, продолжает начатое им ведение мяча.

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

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока

Задание: выполнить ведение мяча различными способами.

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

- перехват мяча при ведении

Практическая № 9

Штрафной бросок разными способами

Цель практического занятия: развивать глазомер

Теоретические сведения: Игрок, выполняющий штрафной бросок:

Должен занять позицию за линией штрафного броска и внутри полукруга.

Может использовать любой способ выполнения штрафного броска в корзину, но он должен бросать таким образом, чтобы мяч без касания пола вошел в корзину сверху или коснулся кольца.

Должен выпустить мяч в течение пяти секунд с того момента, когда он передан судьей в его распоряжение.

Не должен касаться линии штрафного броска или игровой площадки за линией штрафного броска, пока мяч не войдет в корзину или не коснется кольца.

Не должен имитировать штрафной бросок.

Ход работы.

1. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники штрафного броска разными способами

Задание: выполнить броски различными способами.

3. Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы по пробиванию штрафного броска.

Контрольные вопросы:

1. За какие нарушения назначается пробивание штрафных бросков.

Практическая № 10

Практическая № 11

Практическая № 12

Броски по кольцу одной рукой разными способами

Цель занятия: развивать глазомер

Теоретические сведения: Бросок одной рукой от плеча стоя на месте. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 сантиметров, носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После разгибание руки идет захлест кистью. Затем рука расслабленно опускается вниз, после чего игрок принимает исходное положение.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники бросков по кольцу одной рукой разными способами

Задание: выполнить броски различными способами.

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

- правила игры в баскетбол

Практическая № 13

Техника вырывания и выбивания мяча

Цель занятия: совершенствовать технику вырывания и выбивания мяча

Теоретические сведения: правила игры в баскетбол. **Выбивание мяча из рук соперника** осуществляется, как правило, после активного противодействия владению мячом за счет неглубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно в и.п., сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой. В удобный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу кистью с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективным принято считать выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим, в частности при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании.

Выбивание при ведении мяча требует умения защитника отеснить нападающего к боковой линии, подстроиться ему за спину, набрав ту же, что и он, скорость, и, определив ритм ведения, выбить мяч сзади ближайшей к сопернику рукой в момент поднимания его после отскока. Очень результативно выбивание мяча сзади в начальный момент ведения. Выбить мяч можно и сбоку по отношению к сопернику ближайшей к нему рукой, передвигаясь на одинаковой с ним скорости. При этом также необходимо предварительно направить дриблера вдоль боковой линии и сравняться с ним в скорости перемещения.

Баскетболисты высокого уровня мастерства способны выбить мяч, находясь перед нападающим. Это достигается за счет взрывного движения ближней к мячу рукой после неожиданного выпада. Разновидности выбивания мяча после ведения изучаются по мере освоения в достаточной степени техники ведения мяча.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча

Задание: выполнить вырывание мяча у соперника в соответствии с правилами игры

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

- правила игры в баскетбол

Практическая № 14

Защитные действия игрока без мяча, с мячом

Цель занятия: уметь выполнять защитные действия игрока

Теоретические сведения: **Индивидуальные действия в защите против нападающего с мячом.** При опеке нападающего с мячом необходимо рассматривать две ситуации: опека соперника на дистанции, где он не может совершить прицельный бросок и опека нападающего на дистанции прицельного броска, или нападающий является снайпером, т.е. обладает стабильным броском с высоким процентом попаданий. В первом случае задача намного упрощается, т.к. защитник имеет возможность выбрать позицию немного (на 1-2 шага) дальше от нападающего, и в этом случае у него появляется большее время на ответное реагирование на действия нападающего. Во втором случае, при опеке нападающего с хорошим броском, задача усложняется. Еще более усложняется задача при опеке нападающего, умеющего результативно атаковать как с дистанции, так и проходить к кольцу. Основной задачей при индивидуальном противодействии такому игроку является вынуждение нападающего действовать «слабой» рукой (для правши – левой, для левши – правой; особенно при дриблинге), оттеснение его с удобной, привычной позиции, с которой нападающий любит атаковать, и создание ему некомфортных условий, вынуждающих его отказаться от броска и передать мяч партнерам. Кроме того, необходимо заставить снайпера как можно больше двигаться в поисках мяча (не дать ему получить передачу), т.к. подобные действия довольно часто выводят их из себя и приводят к снижению их эффективности.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование тактики защитных действий игрока без мяча, с мячом

Задание: выполнять защитные действия

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

- правила игры в баскетбол

Практическая № 15

Волейбол.

Сочетание способов перемещений с техническими приемами

Цель занятия: добиться правильного сочетания перемещений с техническими приемами

Теоретические сведения: правила игры в волейбол. Типичные ошибки при перемещениях и остановках:

1. Низкая скорость перемещения.
2. Недостаточное количество шагов.
3. Низкая частота бега.
4. Излишне широкие шаги.
5. Неточный выход под мяч.
6. Нет остановки.
7. Нет поворота в направлении передачи.
8. Перемещение на прямых ногах.
9. Неправильное сочетание перемещений с принятием стоек.

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

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование сочетаний перемещений с техническими приемами

Задание: выполнять различные перемещения на площадке

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

- правила игры в волейбол

Практическая № 16

Чередование способов передачи и приема мяча

Цель занятия: добиться четкого выполнения передачи и приема мяча

Теоретические сведения: верхняя передача мяча. Основой правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения:

- Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.
- Туловище находится в вертикальном положении
- руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях

Собственно обработка мяча:

- руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой
- кисти находятся в положении тыльного сгибания

- пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку
- основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы
- ноги и руки выпрямляются
- разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление

В зависимости от полета мяча верхняя передача может выполняться в средней или низкой стойках.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика, прыжковые упражнения

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование техники передачи и приема мяча сверху

Задание: выполнять чередование способов передачи и приема

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять контрольные нормативы

Контрольные вопросы:

- правила игры в волейбол

Практическая № 17, № 18

Верхняя прямая подача в прыжке

Цель занятия: закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке

Теоретические сведения: правила игры в волейбол. Силовая подача осуществляется после прыжка с разбегом, сам разбег выполняется по прямой линии, перпендикулярно сетке и состоит, как правило, примерно из двух шагов.

- первый шаг подводит игрока к мячу, Быстрый и длинный второй шаг является шагом для удара. Он как бы направляет игрока к прыжку.

- выполняя первый шаг, игрок отводит две руки максимально дальше назад и вверх; во время второго шага он выносит руки вперед.

- во время прыжка работающая на удар рука продолжает двигаться вперед и вверх; при этом локоть поднимают как можно выше плечевого пояса. Другая рука в это время вытягивается вперед практически горизонтально, что обеспечивает равновесие игрока в момент прыжка – сам удар производится в максимальной точке траектории движения мяча.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке

Задание: выполнять верхнюю прямую подачу в прыжке

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

- правила игры в волейбол

Практическая № 19

Атлетическая гимнастика.

Комплексы силовой гимнастики в динамическом режиме.

Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями

Цель занятия: развитие силы мышц рук и плечевого пояса

Теоретические сведения: развитие силы мышц рук и плечевого пояса

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях атлетической гимнастикой.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

- развитие силы мышц рук и плечевого пояса

Практическая № 20

Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями

Цель занятия: развитие силы мышц брюшного пресса

Теоретические сведения: основные мышцы брюшного пресса

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, выполнять приемы страховки и самостраховки.

Контрольные вопросы:

- Развитие силы мышц брюшного пресса

Практическая № 21

Комплексы силовой гимнастики в статическом режиме

Комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)

Цель занятия: развитие силы мышц спины

Теоретические сведения: основные мышцы спины

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях атлетической гимнастикой с отягощениями.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Специальные упражнения для укрепления мышц спины; изучение комплекса упражнений для развития силы мышц спины

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, выполнять приемы страховки и самостраховки.

Контрольные вопросы:

1. Основные мышцы спины и их развитие

Практическая № 22

Комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями

Цель занятия: развитие силы мышц ног

Теоретические сведения: основные мышцы ног

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, комплекс упражнений на расслабление

2. Изучение комплекса упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга)

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, выполнять приемы страховки и самостраховки

Контрольные вопросы:

- Развитие силы мышц ног

Практическая № 23

Работа на тренажере «Комбинированный станок»

Цель занятия: Ознакомление с комплексом упражнений на тренажере «Комбинированный станок», техника безопасности

Теоретические сведения: правильная эксплуатация тренажера

Ход занятия. Инструктаж по охране труда занятий на тренажёрах.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с работой на тренажере

Задание: выполнить комплекс упражнений на тренажере

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, выполнять приемы страховки и само страховки

Контрольные вопросы:

- Техника безопасности работы на тренажере

Практическая № 24

Работа на многофункциональном тренажере

Цель занятия: Ознакомление с комплексом упражнений на многофункциональном тренажере, техника безопасности

Теоретические сведения: правильная эксплуатация тренажера

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с работой на тренажере

Задание: выполнить комплекс упражнений на тренажере

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, выполнять приемы страховки и само страховки

Контрольные вопросы:

- Техника безопасности работы на тренажере

Практическая № 25

Работа на тренажере «Баттерфляй»

Цель занятия: Ознакомление с комплексом упражнений на тренажере «Баттерфляй», техника безопасности

Теоретические сведения: правильная эксплуатация тренажера

Ход занятия

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с работой на тренажере

Задание: выполнить комплекс упражнений на тренажере

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, выполнять приемы страховки и само страховки

Контрольные вопросы:

- Техника безопасности работы на тренажере

Практическая № 26

Работа на тренажере «Дельта-машина»

Цель занятия: Ознакомление с комплексом упражнений на тренажере «Дельта-машина», техника безопасности

Теоретические сведения: правильная эксплуатация тренажера

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Ознакомление с работой на тренажере

Задание: выполнить комплекс упражнений на тренажере

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, выполнять приемы страховки и само страховки

Контрольные вопросы:

- Техника безопасности работы на тренажере

Практическая № 27

Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП).

Прыжок в длину с места на точность приземления

Цель занятия: содействовать развитию прыгучести

Теоретические сведения: техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;

- отталкивание;

- полет;

- приземление (рис. 1).

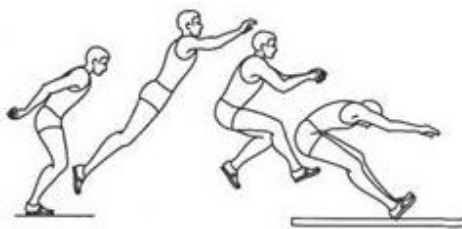


Рис. 1. Прыжок в длину с места

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

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

1. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Совершенствование прыжка в длину с места на точность приземления, упражнения для развития координации

Задание: выполнить прыжок в длину на точность приземления

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

Контрольные вопросы:

- Техника прыжка в длину с места

Практическая № 28, № 29

Круговая тренировка на развитие силы и силовой выносливости

Цель занятия: способствовать развитию силы и силовой выносливости

Теоретические сведения: развитие силы у подростков

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Комплекс упражнений круговой тренировки на развитие силы и силовой выносливости

Задание: выполнить круговую тренировку на развитие силы и силовой выносливости

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять приемы страховки и само страховки

Контрольные вопросы:

- Развитие силы

Практическая № 30

Комплекс упражнений для развития координации, точности движений и мышечных усилий

Цель занятия: способствовать развитию координации

Теоретические сведения: Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития координации, точности движений и мышечных усилий

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития координации, точности движений и мышечных усилий

3. Заключительная часть.

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

Контрольные вопросы:

- Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Практическая № 31, № 32

Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденной позе

Цель занятия: способствовать развитию физических способностей

Теоретические сведения: Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Изучение комплекса упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденной позе

Задание: выполнить комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденной позе

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

- Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Практическая № 33

Преодоление препятствий в зале

Цель занятия: способствовать развитию основных мышечных групп

Теоретические сведения: Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Преодоление препятствий в зале

Задание: выполнить двигательные действия для преодоления препятствий

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять приемы страховки и само страховки

Контрольные вопросы:

- Профессионально прикладная физическая подготовка студентов

Практическая № 34Комплекс упражнений «Планка»

Цель занятия: способствовать развитию основных мышечных групп

Теоретические сведения:

№ п/п	Содержание упражнения	Варианты	Методические указания
1	«Планка классическая» И.п. – упор лежа	Режим: статический, С опорой на одну ногу и руку, разноименно Стойка, ноги вместе, ноги врозь, широкая стойка Стойка, руки в узкой стойке, на ширине плеч, в широкой стойке	Пальцы от себя. Плечи расположены над кистями. Голову не опускать ниже уровня плеч. Туловище, таз и ноги составляют одну линию. Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены. В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать. Ноги в коленях не сгибать. Опора на переднюю часть стопы. Дыхание равномерное.
2	«Планка на предплечьях» И.п. – упор лежа на предплечьях	Режим: статический, С опорой на одну ногу. Стойка, ноги вместе, ноги врозь, широкая стойка. Положение предплечий параллельно или перпендикулярно по отношению к плечам. Кисти расставлены или соединены в замок.	Пальцы соединены в замок. Плечи расположены над локтями. Голову не опускать ниже уровня плеч. Туловище, таз и ноги составляют одну линию. Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены. В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать. Ноги в коленях не сгибать. Опора на переднюю часть стопы. Дыхание равномерное.

Ход занятия. Инструктаж по охране труда во время выполнения упражнения «Планка».

1. Подготовительная часть. Комплекс ОРУ

2. Задание: выполнить упражнение «Планка» в статическом режиме, 3*30сек

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Выполнять силовые нормативы комплекса ГТО

Контрольные вопросы:

- Рассказать о правильном и.п. в упражнении «Планка»

Практическая № 35

Комплекс упражнений «Планка» у гимнастической скамейки

Цель занятия: способствовать развитию основных мышечных групп

Теоретические сведения:

№ п/п	Содержание упражнения	Варианты	Методические указания
1	«Планка классическая» И.п. – упор лежа	Режим: статический, С опорой на одну ногу и руку, разноименно Стойка, ноги вместе, ноги врозь, широкая стойка Стойка, руки в узкой стойке, на ширине плеч, в широкой стойке	Пальцы от себя. Плечи расположены над кистями. Голову не опускать ниже уровня плеч. Туловище, таз и ноги составляют одну линию. Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены. В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать. Ноги в коленях не сгибать. Опора на переднюю часть стопы. Дыхание равномерное.
2	«Планка на предплечьях» И.п. – упор лежа на предплечьях	Режим: статический, С опорой на одну ногу. Стойка, ноги вместе, ноги врозь, широкая стойка. Положение предплечий параллельно или перпендикулярно по отношению к плечам. Кисти расставлены или соединены в замок.	Пальцы соединены в замок. Плечи расположены над локтями. Голову не опускать ниже уровня плеч. Туловище, таз и ноги составляют одну линию. Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены. В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать. Ноги в коленях не сгибать. Опора на переднюю часть стопы. Дыхание равномерное.
3	«Полубабочка» И.п. - боковая планка правым боком, левая вверх 1 – согнуть левую ногу и руку вперед до касания 2 – вернуться в	Пальцы от себя или параллельно стопам. Широкая стойка. Рука на пояс, на плечо, в сторону, вверх, за головой. Опора на одну ногу. Движение ногой вперед, в сторону, назад, согнутую в	Плечо расположено над кистью. Туловище, таз и ноги составляют одну линию. Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены. В пояснице не прогибаться, таз не опускать. Опорную ногу в колене не сгибать. Нога сверху спереди. Дыхание равномерное.

	и.п. Тоже левым боком	колене, прямую. Скручивание.	
4	«Планка со скручиванием» И.п. - боковая планка правым боком на предплечье, левая за головой 1 – скручивание вперед, локоть к полу 2 – вернуться в и.п. Тоже левым боком	Ладонь на полу. Широкая стойка. Рука на пояс, на плечо, в сторону, вверх, за головой. Опора на одну ногу. Движение ногой вперед, в сторону, назад, согнутую в колене, прямую. Скручивание до касания локтем пола, до локтя опорной руки.	Плечо расположено над локтем. Плечи развернуты. Туловище, таз и ноги составляют одну линию. Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены. В пояснице не прогибаться, таз не опускать. Опорную ногу в колене не сгибать. Нога сверху спереди. Дыхание равномерное. На скручивании – выдох.
5	«Пульс» И.п. – планка 1 – согнуть руки, правая вверх 2 – вернуться в и.п. 3,4 – тоже левой	С опорой на одну руку. Статическое положение в стойке на согнутых руках. Стойка узкая, на ширине плеч, широкая стойка.	Пальцы от себя. Плечи расположены над кистями. Голову не опускать ниже уровня плеч. Туловище, таз и ноги составляют одну линию. Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены. В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать. Ноги в коленях не сгибать. Опора на переднюю часть стопы. Сгибание рук с полной амплитудой. Дыхание равномерное. Выдох на усилие.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Комплекс ОРУ
2. Задание: выполнить упражнения «Планка» на гимнастической скамейке
3. Заключительная часть.
4. Результаты выполнения работы: Выполнять силовые нормативы комплекса ГТО

Контрольные вопросы:

- Рассказать о правильном и.п. в упражнении «Планка»

Практическая № 36

Комплекс упражнений «Планка» в парах

Цель занятия: способствовать развитию основных мышечных групп

Теоретические сведения:

1 И.п. - Упор лежа в узкой стойке, руки на скамейке • - Шаг правой рукой и	8 раз	Партнеры располагаются с разных сторон от скамейки, руки в шахматном порядке по отношению к середине скамейки.
----------------------------------------------------------------------------------	-------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>ногой вправо</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тоже левой <p>3,4 - повторить до края скамейки</p> <p>5,6,7,8 - то же в и.п.</p>		<p>Пальцы направлены от себя.</p> <p>Плечи расположены над кистями.</p> <p>Голову не опускать ниже уровня плеч.</p> <p>Туловище, таз и ноги составляют одну линию.</p> <p>Мышцы брюшного пресса втянуты и напряжены.</p> <p>В пояснице не прогибаться и таз вверх не поднимать.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Опора на переднюю часть стопы.</p> <p>Руки и ноги работают синхронно.</p> <p>Дыхание равномерное.</p>
<p>2. И.п. Упор лежа сзади на скамейке, ноги врозь на полу</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правая на скамейку. - Левая на скамейку - Правая на пол. - Левая на пол. 	8 раз	<p>Плечи и таз не опускать.</p> <p>Стопу на скамейку ставить полностью.</p> <p>Шаги выполнять под счет. В среднем темпе.</p>
<p>3. И.п. - Упор лежа, руки на скамейке в шахматном порядке с партнером</p> <p>1. Согнуть руки</p> <p>2. Разогнуть руки с хлопком правой</p> <p>3,4 повторить</p> <p>Тоже левой</p>	По 4 раза на каждую руку	<p>Партнеры располагаются с разных сторон от скамейки, руки в шахматном порядке.</p> <p>Сгибать руки с максимальной амплитудой.</p> <p>Выполнять синхронно с партнером.</p> <p>После выполнения на правую, поменять стойку для выполнения хлопков левой рукой.</p> <p>Выдох на усилие.</p>
<p>4. И.п.- Упор сидя сзади, ноги врозь лицом к партнеру</p> <ul style="list-style-type: none"> Поднять правую и коснуться стопы партнера над скамейкой И.п. <p>3,4 тоже левой</p> <ul style="list-style-type: none"> Упор в стопы партнера, поднять ноги вверх до уровня скамейки Сомкнуть ноги над скамейкой <p>7,8 - И.п.</p>	4 раза	<p>Следить за осанкой, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Выполнять подъем ног за счет напряжения мышц брюшного пресса.</p> <p>В медленном темпе.</p>

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Комплекс ОРУ
2. Задание: выполнить упражнения «Планка» в парах
3. Заключительная часть.
4. Результаты выполнения работы: Выполнять силовые нормативы комплекса ГТО

Контрольные вопросы:

- Рассказать о правильном и.п. в упражнении «Планка»

Практическая № 37,38

Дифференцированный зачет

Цель занятия: воспитание силы основных мышечных групп

Теоретические сведения: порядок приема ДЗ

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. ДЗ

Задание: выполнить нормативы ДЗ

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

- индивидуальные задания