

Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский колледж агротехнологий и управления»



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ РАБОТАМ
по учебной дисциплине
СГ.04 Физическая культура
по специальности 20.02.02 ЗАЩИТА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Общие требования к выполнению практических занятий	4
3. Перечень практических занятий	5
4. Структура и содержание практических занятий	9
5. Список литературы	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Практическое занятие – одна из форм учебной деятельности обучающихся, которая имеет большое значение при подготовке квалифицированных рабочих служащих. В процессе практического занятия обучающиеся выполняют одно или несколько практических заданий под руководством преподавателя в соответствии с изучаемым содержанием учебного материала. Ведущая дидактическая цель практических занятий – отработка умений и навыков по разделам изучаемой дисциплины, развитие самостоятельности учащихся. Данные учебные занятия углубляют, расширяют, детализируют полученные на теоретические знания. Практическое занятие предполагает выполнение заданий под руководством преподавателей. В основе практических занятий по дисциплине СГ. 04 Физическая культура лежит физическая подготовка — вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности. Практические занятия сгруппированы по темам, которые углубляются в течение шести семестров обучения, что позволяет обучающимся не только ознакомиться с технологией выполнения физических упражнений, но и поработать над собственными ошибками и повысить уровень физической подготовки. По форме проведения занятия предполагаются: - индивидуальные – самостоятельная тренировка двигательных навыков, сдача нормативов; - групповые – игровые виды спорта, разминки, эстафеты. Обязательным условием допуска, обучающегося к практическому занятию является наличие спортивной формы

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

- **Соблюдение техники безопасности.**
Инструктаж по технике безопасности должен быть зафиксирован в специальном журнале, без него обучающийся не допускается к занятиям.
- **Наличие спортивной формы.**
Она должна соответствовать погодным условиям и теме проведения занятия.
- **Внимательное слушание и чёткое выполнение заданий преподавателя.**
Брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения можно только с разрешения преподавателя.
- **Выполнение упражнений только на исправном оборудовании.**
- **Соблюдение достаточных интервала и дистанции.**
Во время передвижений нужно смотреть вперёд, не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений.
- **При получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя.**

Также к общим требованиям к практическим занятиям по физической культуре относят **полное, исчерпывающее описание проделанной работы.** Это позволяет судить о полученных результатах, степени выполнения заданий и профессиональной подготовке учащихся.

Перечень практических работ

№ занятия	Наименование темы занятия	Кол-во часов	Формируемые знания, умения, ОК, ПК
ПЗ №1	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 2	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 3	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 4	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 5	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 6	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 7	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 8	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 9	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 10	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 11	Отработка навыков судейства в волейболе	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4

ПЗ № 12	Выполнение передачи мяча в парах	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 13	Игра по упрощённым правилам волейбола	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 14	Игра по правилам	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 15	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 16	Выполнение упражнений для развития скоростно- силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 17	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 18	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 19	. Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 20	Игра по правилам	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 21	Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 22	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 23	Отработка строевых приёмов	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 24	Отработка техники акробатических упражнений	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4

ПЗ № 25	Разучивание и выполнение упражнений с гирями	3	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 26	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	3	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 27	Выполнение комплекса ОРУ	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 28	Контроль комбинации по акробатике	1	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 29	Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 30	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 31	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	8	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 32	Отработка подач	10	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 33	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	10	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 34	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 35	Контроль техники подач, ударов справа, слева	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 36	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 37	Игра по правилам	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4

ПЗ № 38	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 39	Формирование профессионально значимых физических качеств	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 40	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 41	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4
ПЗ № 42	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.4

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Практические занятия по разделу «Легкая атлетика»

Цель: использование приемов коллективного способа обучения, как средства повышения физических качеств таких как быстрота, выносливость и ловкость, активности студентов при выполнении двигательных движений.

Оборудование: колодки, барьеры, скамейки.

Задачи:

Образовательные: познакомить с основами техники бега на средние, короткие и длинные дистанции, с техникой прыжка в длину.

Воспитательные: воспитание чувства коллективизма;

Развивающие: развитие физических качеств (быстроты, силы) и координационных способностей.

Задание: освоить технику игры

Методические указания по выполнению.

1. Изучить теоретический материал по заданной теме.

2. Выполнить разминку: бег, ходьбу, ОРУ, СУ

3. Освоить технику низкого старта, финиширования, прыжка в длину с разбега, с места.

Бег на короткие дистанции по интенсивности нервно-мышечного напряжения и кратковременности работы является типичным упражнением на быстроту. Правильная техника бега характеризуется мощным задним толчком, эффективным углом выноса маховой ноги и отсутствием тормозных усилий при постановке ее на опору несколько впереди линии общего центра тяжести тела. При этом туловище принимает прямое или несколько наклонное положение, а руки совершают быстрые и экономные движения. Все указанное выше позволяет бегуну преодолевать дистанцию свободно и непринужденно на высокой скорости. На уроках легкой атлетики с техникой бега связаны и другие двигательные действия – прыжки в длину и в высоту с разбега, метание гранаты с разбега, подвижные игры и эстафеты. Поэтому в первую очередь необходимо решать задачи обучения технике бега.

Методическая последовательность обучения технике низкого старта.

- Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.)
- Стоя на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.
- Выполнение команд "На старт!" и "Внимание!" без стартовых колодок. преподаватель проверяет правильность принятия стартовых поз всеми занимающимися и устраняет ошибки, если они обнаружены.
- Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу)
- Установка стартовых колодок. Передняя колодка для сильнейшей (толчковой ноги) устанавливается на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя 1-1,5 стопы от передней (или расстоянии длины голени от передней колодки). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45 – 50, задняя 60- 80. По ширине расстояние между колодками обычно равно 10-12 см.
- Выполнение команд "На старт!", "Внимание!", "Марш!". Движение при выходе со старта выполняется максимально быстро.

Бег на средние дистанции является упражнением преимущественно на выносливость. Проводится на беговой дорожке и по пересеченной местности. Бег на средние и длинные дистанции начинается с высокого старта. По команде "На старт" студенты подходят к линии старта и занимают наиболее выгодное положение для начала бега. При этом бегун ставит у стартовой линии толчковую ногу, отставляя другую назад на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Противоположная выставленной вперед ноге согнутая рука выносится вперед. По команде «Внимание!» возможна опора рукой, но перед линией старта. Другая рука – сзади. В таком положении бегун, ждет команды «Марш!». По команде быстрым

отталкиванием ног и сильным взмахом рук спортсмен начинает бег, делая первый шаг сзади стоящей ногой. Движение бегуна маховым шагом свободные и непринужденные, без перенапряжения мышц, вызывающего утомление. При изучении техники бега обратить внимание на постановку ступней и умение расслаблять мышцы ног. Шаг бегуна должен быть естественным и удобным. Финиширование состоит в переходе на более быстрый бег в конце дистанции за 150-300м. до финиша.

1. Кроссы от 500 до 800м.
2. Повторный и переменный бег в доступном темпе (2х150,3х60,3х200 и т.д.)
3. Соблюдение темпа, задавать темп, увеличение нагрузки.
4. Силовая тренировка.

Прыжок в длину

Дальность прыжка в длину зависит от угла вылета общего центра массы тела, определяемого действием прыгуна в отталкивании, и величины скорости полета, во многом зависящей от скорости разбега перед отталкиванием. Обучение и последующее совершенствование техники прыжка в длину обычно сопровождается многократным повторением его элементов и целостного упражнения.

Научить основам техники прыжка в длину с места.

1 упр.

И.П. – полу присед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным разгибанием ног и подъемом на носки.

2 упр.

Выполнить прыжок вверх толчком двумя ногами.

3 упр.

И.П.- упор присев. Выполнить прыжок вверх со взмахом рук вверх и приземлением в положение полу приседа руки вперед.

4 упр.

Встать на скамейку. И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнить полу присед с отведением рук назад и не задерживаться, сочетая отталкивание со взмахом рук, прыгнуть со скамейки в положение полу присед, руки вперед.

5 упр.

Прыжки в длину с места.

Упражнения для овладения техникой прыжка в длину с разбега.

1 упр.

Прыжки на одной ноге из круга в круг. Круги делаются из гимнастических обручей.

2 упр.

Прыжки в шаге с 4 беговых шагов через «ров» шириной 1 м. с мягким приземлением на две ноги.

3 упр.

Прыжки в длину с разбега (6-8 беговых шагов) с преодолением

препятствий (скамейка, скакалка).

4 упр.

Прыжки в длину с разбега (6 – 8 беговых шагов).

Техника отталкивания и приземления.

1 упр.

Прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги.

2 упр.

Прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги с одного шага

И.П.- маховая нога впереди, толчковая нога сзади.

3 упр.

Прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги с трех шагов.

4 упр.

Прыжки в шаге по кружкам, начерченным на земле.

5 упр.

Прыжки в шаге, отталкиваясь при медленном беге через один шаг.

6 упр.

Прыжки в беге, отталкиваясь при медленном беге через три шага на четвертый.

7 упр.

Прыжки в длину с короткого разбега.

8 упр.

Прыжки в длину с разбега с приземлением в зоны, обозначенные.

9 упр.

Прыжки в длину со среднего разбега.

10 упр.

Прыжки в длину с полного разбега с мягким приземлением.

Эстафетный бег

Командный вид соревнований, в котором участники поочередно пробегают отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку. Научить технике передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи.

1. Передача эстафетной палочки из правой руки в левую руку. Студенты выстраиваются в две шеренги с интервалом 1-1,5м. Вторая шеренга с эстафетной палочкой в руке. Руки должны находиться в одной вертикальной плоскости.

2. Передача и прием (в парах), стоя на месте, с имитацией движения рук как при беге, по команде преподавателя.

3. Передача и прием (в парах), стоя на месте с имитацией движения рук и ног при беге (на месте).

4. Передача с одного шага.

5. Передача и прием в ходьбе, затем в легком беге.

6. Передача и прием эстафетной палочки в свободном темпе, по сигналу преподавателя.

7. Постепенное увеличение скорости, передача палочки.

8. Передача и прием палочки в зоне.

Сдача контрольных нормативов

Практические занятия по разделу «Спортивные игры (баскетбол)» Техника игры

Цель занятия: освоение техники игры в баскетболе: стойки, передвижения, прыжки, остановки, повороты, ловля мяча (летящего на средней высоте, высоко, низко, после отскока), прием передача двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу, от плеча.

Задачи:

Образовательные: освоение техники игры в баскетболе

Воспитательные: воспитание чувства коллективизма;

Развивающие: развитие координационных способностей.

Задание: освоить технику игровых элементов и техники игры.

Методические указания по выполнению:

1. Выполнить разминку, десятиминутный бег с изменением скорости и направления движения, ОРУ, специальные упражнения.

2. Освоить стойки, передвижения, прыжки, остановки, повороты.

3. Освоить технику ловли мяча (летящего на средней высоте, высоко, низко, после отскока).

4. Освоить технику игры.

5. Выполнить эстафеты с элементами баскетбола.

6. Выполнить контрольные нормативы. Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Практические занятия по разделу: «Спортивные игры (баскетбол)» Тактика игры

Цель занятия: усвоение знаний о тактике игры

Задачи:

Образовательные: познакомить с тактикой игры в нападении и в защите

Воспитательные: воспитание чувства коллективизма;

Развивающие: развитие координационных способностей.

Задание: освоить тактику игры в нападении и в защите

Методические указания по выполнению:

1. Выполнить разминку, десятиминутный бег с изменением скорости и направления движения, ОРУ, специальные упражнения.

2. Освоить тактику игры в нападении

В современном баскетболе наиболее часто применяются следующие системы и тактики игры в нападении:

- Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв).
 - «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками.
 - Длительный контроль мяча.
 - «Восьмерка».
 - Нападение, основанное на сильном центровом игроке.
 - Серия комбинаций (с названием заранее обусловленного номера).
 - Система нападения против зонной защиты.
 - Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча.
 - Нападение бросками с дальних дистанций.
 - Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков.
3. Освоить тактику игры в защите: зонная и личная.
4. Применить полученные знания в учебной двухсторонней игре (4х8 мин.)
5. Выполнить зачетный норматив. Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Практические занятия по разделу «Спортивные игры (волейбол)» Техника игры

Цель занятия: освоение техники игры: стойки, остановки, перемещения; техника приема передачи мяча сверху, снизу, сбоку, одной, двумя, подачи и нападающий удар

Задачи:

Образовательные: познакомить с техникой игры.

Воспитательные: воспитание чувства коллективизма;

Развивающие: развитие координационных способностей.

Задание: освоить технику игры

Методические указания по выполнению.

1. Изучить теоретический материал по заданной теме.

2. Выполнить разминку: бег, ходьбу, ОРУ, СУ

3. Освоить технику: стойки, остановки, перемещения.

Техника перемещений.

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Основная стойка - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем. Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя для выполнения передач; низкая - для игр в защите.

Перемещения. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба - игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаги.

Скачок - это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его.

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. 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.

Прием мяча снизу

Одна нога выставляется вперед с целью остановить движение тела по инерции, руки уже готовы для приема мяча. Вес тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты. Для такого приема характерно «подседание под мяч». Прием производится движением рук вперед-вверх, навстречу мячу. В момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кулаки) трудно добиться точности полета мяча. В момент касания руки не должны сгибаться в локтях. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

5. Изучить нижнюю прямую, нижнюю боковую, верхнюю прямую, верхнюю боковую подачи.

Подача - технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагает примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до 45°, левое плечо находится впереди правого - это играет существенную роль в последующем ударном движении.

Нижняя прямая подача. Здесь удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении.

Верхняя прямая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо - предплечье) не должен быть меньше 90°. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки - примерно 80°). Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх. Продолжая движение рукой вперед, игрок ударяет кистью по мячу несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки около 80°) сзади и несколько снизу так, чтобы после удара мяч двигался вперед и вверх.

6. Применить полученные данные в учебной игре

7. Выполнить контрольные нормативы по волейболу. Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Девушки - «5» - 20; «4» - 15; «3» - 10

Юноши – «5» - 30; «4» - 25; «3» - 15

Практические занятия по разделу «Спортивные игры (волейбол)» Тактика игры

Цель занятия: усвоение знаний о тактике игры: групповые и индивидуальные действия в нападении и в защите

Задачи:

Образовательные: продолжить обучение тактике игры.

Воспитательные: воспитание чувства коллективизма;

Развивающие: развитие скоростных способностей.

Задание: освоить тактику игры.

Методические указания по выполнению:

1. Выполнить разминку, беговые упражнения, упражнения в ходьбе, ОРУ, специальные упражнения.

2. Изучить тактические действия в игре. 3. Применить полученные данные в учебной игре.

4. Принять контрольные нормативы. Вид контроля - оценка результатов выполнения нормативов.

Практические занятия по разделу «Гимнастика»

Цель занятия: усвоение знаний об элементах акробатики (технике группировок, перекатов, кувырков, равновесия. Освоить технику выполнения элементов акробатики.

Задачи:

Образовательные: познакомиться с техникой строевых упражнений, техникой группировок, перекатов, кувырков, равновесия;

Воспитательные: воспитание чувства коллективизма при выполнении заданий;

Развивающие: развитие координационных способностей.

Задание: освоить технику строевых упражнений, технику группировок, перекатов, кувырков, равновесия.

Методические указания по выполнению:

1. Выполнить разминку, строевые упражнения, ОРУ 2. Выполнить подводящие упражнения

3. Выполнить акробатику (юн), (дев): группировки, перекаты, кувырки, равновесия.

4. Показать зачетную комбинацию

Девушки:

1. Из упора присев кувырок назад;

2. Перекатом назад стойка на лопатках;

3. Перекатом вперед лечь и «мост»;

4. Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад;

5. Махом левой упор присев и кувырок вперед;

6. Прыжок в верх прогибаясь и о.с.

Юноши:

1. Из упора присев кувырок вперед, кувырок вперед в сед, наклон вперед;

2. Стойка на лопатках (держать), переворот вперед через плечо в полушпагат;

3. Прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев;

4. Из упора присев прыжок вверх прогнувшись.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Практические занятия по разделу «Спортивные игры (бадминтон)» Техника игры

Целью методики обучения бадминтону является формирование набора теоретических, технических, тактических навыков в игре бадминтон у студентов.

Задачи методики обучения бадминтону заключаются в следующем: – всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья студентов; – развитие быстроты, координационных и скоростно-силовых качеств, гибкости, игрового мышления; – обучение основам техники и тактики игры, различным видам перемещений и стоек; – обучение подачам и приемам подач, тактическим действиям в нападении и защите, в парной и одиночной игре;

– привитие интереса к бадминтону; – обучение правилам игры; – формирование у студентов потребности к здоровому образу жизни.

Учебные занятия по бадминтону проводятся в форме комплексных практических занятий и лекций с распределением учебного материала по семестрам.

Задачи:

Образовательные: познакомиться с техникой игровых приемов

Воспитательные: воспитание чувства коллективизма при выполнении заданий;

Развивающие: развитие координационных способностей.

Задание: освоить технику и тактику игры

Хват ракетки

Ракетку держат как топорик, которым собираются обтесывать колышки.

Можно взять ракетку в левую руку так, чтобы головка ракетки была под прямым углом к полу, правую кисть положить на струны ракетки и вести к рукоятке. Когда кисть достигнет конца ракетки - сжать пальцы. Хватка напоминает рукопожатие.

"Молоток" - при правильном хвате рука охватывает рукоятку так, что виден торцевой конец. Большой палец должен лежать слева-сбоку по диагонали вдоль ручки, которая находится на одном уровне с ребром ладони. Между большим и указательным пальцами образуется угол. Мизинец лежит у самого края ручки, остальные пальцы располагаются на всей ручке. При ударах справа и сверху большой палец слегка переставляется на продольную вертикальную грань рукоятки, а указательный передвигается ближе к остальным.

Или при держании ракетки вершина угла, образуемая большим и указательным пальцами, находится не на горизонтальной грани (при вертикальном положении ракетки), а на средней с ней справа, т.е. вся кисть смещена несколько вправо.

Чтобы ракетка не изменяла своего положения в руке, надо следить за тем, чтобы левое ребро верхней грани ручки ракетки находилось в вершине угла, образованного большим и указательным пальцем.

Не сжимайте ручку ракетки в кулак. Не выставляйте вперед большой и указательный пальцы. Не поворачивайте ракетку перед ударом.

Развитие гибкости кисти - силы сгибания кисти. Тренировочные упражнения для кисти, и с включением локтя и плеча. Прочная хватка ракетки с расслабленностью кисти в конечной фазе удара.

Выполняя упражнения с ракеткой, сохраняйте правильный хват! Упражнение 1.

Исходное положение: ракетка перед собой на прямой ненапряженной руке, махи ракеткой. Движение в лучезапястном суставе.

Упражнение 2.

Исходное положение: то же. Описывайте ракеткой восьмерку. Движение в лучезапястном суставе.

Упражнение 3.

Исходное положение: рука с ракеткой вверх. Выполняйте удары, сгибая и выпрямляя руку в локтевом и лучезапястном суставе, удерживайте руку рядом с головой.

Выполняйте эти упражнения как правой, так и левой рукой.

Упражнение 4.

Исходное положение: возьмите ракетку за верхний край обода и конец ручки. Выполняйте провороты в плечевых суставах.

Упражнение 5.

Жонглирование. Выполняйте удары открытой и закрытой стороной ракетки на уровне плеча, сохраняйте руку прямой, основное движение за счет кисти, ноги всегда подвижны (выполняйте высокие и низкие удары, жонглируйте в паре).

Упражнение 6.

Метание волана. Метание идентично высоко-далекому удару. Отпускайте волан в высшей точке, метайте по направлению вверх-вперед. Делайте шаг вперед правой ногой.

Стойка бадминтониста

Стойка игрока является исходным положением перед выполнением всех ударов. Различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую. Высокую игровую стойку, называемую часто основной игровой стойкой, чаще всего используют во время игры. Ноги слегка согнуты, плечи параллельно сетке, туловище немного наклонено вперед. Перед выходом на удар проекцию центра тяжести тела переносят на переднюю часть стопы – так легче и быстрее начать движение.

В средней (защитной) стойке ноги согнуты в коленях несколько больше, чем при высокой, тяжесть тела приходится на всю стопу или на ее переднюю часть и используется для отражения нападающего удара противника. Однако игрок, принявший такое положение, будет затрачивать больше времени для выхода на удар.

К низкой стойке обычно прибегают в парной игре – чаще всего спортсмены, находящиеся у сетки, что позволяет им более активно отражать удары.

Подача

Высокая - волан летит снизу по восходящей траектории на заднюю линию площадки. Высокая

атакующая - волан летит снизу по высокой атакующей траектории в заднюю зону площадки.

Плоская - волан летит по плоской траектории в среднюю и заднюю незащищенную зону площадки.

Короткая - волан летит по низкой траектории на переднюю линию подачи

Основные удары в бадминтоне

Высоко-далекий

Этот технический элемент выполняется с задней части площадки.

Замах. Сделав шаг правой ногой к подлетающему волану, спортсмен поднимает левое плечо. Рука с ракеткой удерживается перед грудью, левая поднимается вверх, в сторону пролетающего волана. Разворачивая туловище левым боком к сетке, спортсмен как бы закручивает его вокруг вертикальной оси, накапливая энергию, которая потом реализуется при вынесении правого плеча вперед. Плечи разворачиваются вправо, локоть поднимается вверх, рука с ракеткой чуть выпрямляется в локтевом суставе (наиболее оптимальный угол в этот момент 90-100°). Далее рука сгибается в локтевом суставе, заводится за голову и опускается за спиной, ракетка в этот момент свободно висит. Мышцы находятся в растянутом состоянии. Поза напоминает натянутый лук. При выполнении замаха необходимо следить, чтобы кисть, как и в предыдущих ударах, несколько опережала движение головки ракетки.

Удар. Из позы натянутого лука начинается основная ударная фаза. Раскручиванию туловища в направлении, противоположном отведению правого плеча при замахе, способствует величина и разница угла поворота таза и плечевого пояса. Энергичное выбрасывание правого плеча вперед заканчивается быстрой остановкой этого поступательного движения. В момент встречи ракетки с воланом рука с ракеткой, продолжая с ускорением разгибаться, реализует энергию, накопленную при замахе, в удар. Происходит это в точке, находящейся над центром тяжести или чуть впереди.

Проводка – заключительная фаза. Выполняется правым плечом, рукой с ракеткой в направлении выбранной цели в плоскости заключительной части петли.

Работа ног. Отбежав назад, следует занять следующую позицию: правая нога сзади, левая чуть впереди. Стопы располагаются таким образом: левая образует угол 20-30° по отношению к линии проводки, а правая образует угол с той же линией 80-110°. ЦТ в начальной фазе замаха находится над левой стопой или распределен равномерно, в конечной фазе замаха - над правой. К моменту завершения ударной фазы левая нога подтягивается к правой ноге. Если удар выполняется в безопорном положении, то левая нога ставится первой на место правой или чуть дальше, к задней линии. Такая работа ног позволяет лучше сохранить равновесие, вывести ЦТ вперед, быстрее вернуться в игровую стойку. Расположение стоп к этому моменту изменяется. Стопа левой ноги располагается за правой, общий угол, образованный стопами, смещается влево, линия, проведенная через пятку и носок правой стопы, совпадает с линией проводки.

Смеш и полусмеш

Наиболее эффективны из атакующих ударов и выполняются как в опорном, так и в безопорном положениях. Специалисты доказали, что большинство тактических комбинаций (у 85 % зарубежных и у 65 % наших игроков) завершается именно этими ударами. Относительно продолжительная подготовительная фаза - замах - длится 1-1,08 с. Основная фаза - удар - 0,4 с. Такие временные характеристики фаз присущи квалифицированным игрокам, что позволяет им в момент замаха расслабиться, растянуть мышцы, выбрать направление и способ удара.

Фазовый анализ техники лучших азиатских игроков, проведенный датскими специалистами, показал, что использование игроками более «быстрых» ракеток (графитовых) изменило общее время в фазах замаха и удара, сократив его на 0,1-0,3 с.

Начальная часть ударной фазы выполняется с наращиванием скорости, затем быстрой остановкой поступательного движения правого плеча вперед и еще более быстрым сгибанием, и скручиванием кисти с ракеткой вовнутрь. Характерно, что предплечье выполняет короткое движение назад-вверх при сгибании локтевого и лучезапястного суставов. В целом ударное движение при выполнении смеха напоминает ударное движение хлыста с оттяжкой.

Практические занятия по разделу «Спортивные игры (бадминтон)» Тактика игры

Цель занятия: усвоение знаний о тактике игры: групповые и индивидуальные действия в нападении и в защите

Задачи:

Образовательные: продолжить обучение тактике игры.

Воспитательные: воспитание чувства коллективизма;

Развивающие: развитие скоростных способностей.

Задание: освоить тактику игры.

Методические указания по выполнению:

1. Выполнить разминку, беговые упражнения, упражнения в ходьбе, ОРУ, специальные упражнения.

2. Изучить тактические действия в игре. 3. Применить полученные данные в учебной игре.

4. Принять контрольные нормативы. Вид контроля - оценка результатов выполнения нормативов.

Спортивная тактика – это искусство ведения спортивной борьбы, умение рационально использовать сильные стороны своей подготовки (физические, психические, технические) и слабые моменты подготовленности соперника.

Упражнения в беге

Бег на носках со сменой способов передвижения.

Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком.

Бег со сменой направления через каждые 5–10 м. Бег с различными видами прыжков через скакалку.

Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов.

Упражнения с ракеткой и воланом

Жонглирование открытой стороной ракетки. Жонглирование закрытой стороной ракетки.

Жонглирование открытой и закрытой сторонами ракетки.

Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше.

Высокое жонглирование, каждый раз посылая волан вверх как можно выше, с выполнением от 1 до 3 круговых вращений левой рукой в плечевом суставе в различных вариантах или приседания с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.

Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной. Жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ногами.

Жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ногами. Жонглирование воланом, поочередно ударя ракеткой за спиной и между ногами. Игра в парах двумя и тремя воланами.

Возможные ошибки

Неправильный хват ракетки;

ракетка находится на уровне головы и выше, а не на уровне пояса;

слишком высоко поднят локоть;

движения ракеткой выполняются очень быстро;

игрок не перемещается по площадке, чтобы удобнее расположиться по отношению к волану;

жонглирование выполняется на одном месте;

у игрока отсутствует чувство расстояния до волана.

Упражнения с теннисным мячом

1. Броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию – от 12 до 7 м.

2. Броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5–2 м с последующей ловлей одной рукой.

3. Броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском.

4. Броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1–1,5 м от партнера, с указанием и без указания сторон.

При выполнении этих упражнений необходимо внимательно наблюдать за действиями партнера, за летящим мячом, продумывая ответные действия.

Практические занятия по разделу: «Профессионально – прикладная физическая подготовка»

Комплексы упражнений

Цель занятия: освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

Задачи:

Образовательные: овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

Воспитательные: формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

Развивающие: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

Задание: общеразвивающие упражнения на согласованность движений без предметов и с предметами (скакалки, мячи);

Методические указания по выполнению:

1. Выполнить разминочные упражнения, беговые упражнения и упражнения в ходьбе.

2. Выполнить комплексы упражнений на:

-совершенствование координации, точности и быстроты движений;

-повышение общей и специальной выносливости, преимущественно мышц ног и спины;

-развитие подвижности в суставах кистей рук;

-совершенствование функции внимания и зрения на объем и скорость действий;

-ускорение процесса адаптации организма к специфическим условиям и повышение устойчивости и работоспособности в сложных микроклиматических условиях.

3. Выполнить комплекс упражнений на восстановление дыхания.

Развитие физических качеств

Цель занятия: развитие и укрепление мышц плечевого пояса, живота и спины, ног, гибкости позвоночника.

Задачи занятия:

Образовательные: обеспечивать применение знаний, необходимых для использования упражнений в самостоятельных занятиях.

Воспитательные: воспитывать самостоятельность и формировать адекватную самооценку. Развивающие: развивать физические качества: силу, ловкость, скоростно-силовые, скоростные качества, координацию.

Задание: комбинированное. Методические указания по выполнению:

1. Выполнить разминку
2. Выполнить ОРУ
3. Выполнить комплексы упражнений на все группы мышц
4. Составить индивидуальный комплекс разминки, определяя задания для самостоятельных занятий.
5. Поиграть в различные спортивные игры (баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол)

Практическое занятие: Дифференцированный зачет .

Дифференцированный зачет является основной формой контроля знаний, умений и навыков, приобретенных в процессе занятий и тренировок.

Задание: сдача контрольных нормативов

Методические рекомендации по выполнению:

1. Выполнить разминку
2. Выполнить контрольные нормативы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для СПО/ А.А. Бишаева. - 8-е изд., стер. - М: ИЦ Академия, 2014. - 304с.

Дополнительные источники:

2. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для СПО/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич-15-е изд., стер. - М: ИЦ Академия, -2015. -176с.: ил.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учеб. пособие — Электрон. дан.
— Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. — 443 с. — Режим доступа:
<http://e.lanbook.com/book/70303>
— Загл. с экрана Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» [Электрон. ресурс], Режим доступа: <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>

Электронные ресурсы:

4. Олимпийский комитет России [Электрон. ресурс], Режим доступа:
<http://www.olympic.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электрон. ресурс], Режим доступ