

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



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ РАБОТАМ
по учебной дисциплине
ОД.09 Физическая культура
по специальности 20.02.02 ЗАЩИТА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Методические рекомендации к выполнению практических занятий. 5	
2.1. Пример практической работы по разделу 1	6
2.2 . Пример практической работы по разделу 2	7
2.3. Пример практической работы по разделу 3.....	9
3. Литература.....	12

Пояснительная записка

Методические рекомендации к выполнению работ предназначены для организации работы на практических занятиях по ОД.09 «Физической культуре», которая является важной составной частью в системе подготовки специалистов среднего профессионального образования.

Методические рекомендации по учебной дисциплине «Физическая культура» имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения позволяют использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Методические рекомендации предназначены для студентов, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура» и могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических упражнений, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, не менее двух академических часов в неделю, обязательным этапом является самостоятельная деятельность студентов. Практические занятия являются неотъемлемым этапом изучения учебной дисциплины и проводятся с целью:

- формирование практических умений в соответствии с требованиями к уровню подготовки студентов, установленными рабочей программой учебной дисциплины;
- обобщения, систематизации, углубления, закрепления полученных теоретических знаний;
- готовности использовать теоретические знания на практике;

Оценки за выполнения практических упражнений выставляются по пятибалльной системе. Оценки являются обязательными текущими оценками по учебной дисциплине «Физическая культура»

2. Методические рекомендации к выполнению практических занятий.

Разделы	Практические занятия	Часы
Раздел 1. Легкая атлетика	1.Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции	2
	2.Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений	2
	3.Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2
	4.Бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения)	2
	5. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т. д.). Обучение техники прыжка в длину с места	2
	6. Совершенствование техники бега на средние дистанции.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	2
	7. Овладение техникой бега на средние дистанции.Обучение техники бега с низкого, среднего и высокого старта: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2
	8. Эстафетный бег 4*400 м.	2
	9. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.	2
	10. Совершенствовать технику бега по дистанции. Разучивание комплексов специальных упражнений.	2
	11. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).Финиширование . Развитие выносливости.	2
	12. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.Бег по прямой с различной скоростью	2
	13. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2
	14. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2
	15. Эстафетный бег	2
	16. Выполнение контрольного норматива.: 500 метров– девушки,1000 метров юноши.	2
	17. Совершенствование техники бега на разные дистанции	2
Раздел 2	18.Правила игры. Техника безопасности игры	2
	19.Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2
	20.Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину (места, в движении, прыжком)	2

Спортивные игры	21. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Совершенствование координационных движений	2
	22. Сдача контрольных нормативов	2
	23. Правила игры и судейство в волейболе	2
	24. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	2
	25. Исходное положение (стойки). Поочередное отталкивание пальцами левой и правой руки от стены	2
	26. Перемещения, передача (верхняя передача). Перемещения, передача (нижняя передача)	2
	27. Подача (нижняя, верхняя). Нападающий удар	2
	28. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите	2
	29. Сдача контрольных нормативов	2
Раздел 3 Гимнастика	30. Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила судейства соревнований по гимнастики	2
	31. Отработка техники кувырка вперед, назад в группировке. Выполнение акробатической комбинация: кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад, сед в полушпагат	2
	32. Закрепление техники переката боком в группировке. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2
	33. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения на внимание, висы и упоры.	2
	34. Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет.	2

2.1 Пример практической работы по разделу 1. Лёгкая атлетика.

Практическая работа №1

Бег на короткие дистанции.

Для удобства изучения: технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Бег по дистанции.

Техника:

Набрав максимальную скорость, бегун стремился сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребаящим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий

стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

Методика

1. Пробегание с различной скоростью отрезков 40-80м.
2. Специальные упражнения для овладения техникой:
 - а) бегу гимнастической стенки;
 - б) работа рук на месте;
 - в) бег с высоким подниманием бедра;
 - г) семенящий бег;
 - д) бег с захлестыванием голени;
3. Бег с ускорением и нарастанием ритма.
4. Бег с скоростью 80% от максимальной на отрезках 40-60м.
5. Бег в полную силу 40-60.

Методические указания

Все беговые упражнения и ускорения выполняют без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание занимающемуся на исправление 4-5 ошибок не позволит ему устранить и одной.

Основные ошибки:

1. Голова запрокинута назад;
2. Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела;
3. Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;
4. Постановка ноги с пятки;
5. Ноги ставят на грунт непрямолинейно, широкий сед
6. Носки развернуты наружу;
7. Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;
8. Неактивно загребания стопой;
9. Подняты плечи, закрепощаются руки;
10. Толчок направлен вверх, а не вперед.

2.2 Пример практической работы по разделу 2. Волейбол.

Практическая работа №5

Нижняя прямая подача

Техника выполнения: выполняющий стоит лицом к сетке. Левая нога впереди. Лево́й рукой мяч плавно подбрасывается вверх до 0.5м. Одновременно выполняется замах правой рукой назад — вниз.

При снижении мяча маховым движением прямой правой руки выполняется ударное движение. Тяжесть тела переносится на переднюю (левую) ногу. После удара рука вытягивается в направлении движения (полета) мяча.

Распространенные ошибки и их причины.

1. Не попадает по мячу
 - Неправильное подбрасывание мяча.
 - Отсутствие зрительного контроля.
- Кисть не напряжена.
2. Мяч не долетает до сетки
 - Кисть расслаблена..
 - Медленный удар по мячу.
 - Нет переноса тяжести тела в перед при ударе.
3. Мяч не попадает в площадку
 - Неправильное (неточное) подбрасывание
 - Рука не вытягивается в направлении полета мяча

Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования техники подачи.

Техника:

1. Принятие исходного положения для подачи
+ имитация подачи.
2. Подбрасывание мяча левой рукой.
3. Подбрасывание левой и замах правой (мяч падает на пол)
4. Подбрасывание левой и выполнение удара правой.
5. Подача в стену, 3-4м.
6. Подача через сетку с 3-4м, увеличивая расстояние.
7. Выполнение подач из - за лицевой линии.
8. Подача в левую и правую половины площадки.
9. Подача по зонам на точность.

Ошибки:

- Медленный удар по мячу.
- Нет переноса тяжести тела в перед при ударе.
- Мяч не попадает в площадку
- Неправильное (неточное) подбрасывание
- *Рука не вытягивается в направлении полета мяча*

Организационно-методическая структура технико-тактическим действиям.

Техника: Поточно-круговая форма организации учебного процесса по физическому воспитанию предусматривает проведение занятий по баскетболу с помощью активных методов обучения. Процесс обучения технико-тактическим действиям носит познавательный характер, т.е. все студенты получают нужный объем знаний, которые применяются в процессе

обучения. Процесс же обучения предусматривает приобретение нужных умений и навыков в сочетании с развитием основных физических качеств и функциональной подготовкой студентов. Обучающая и воспитывающая направленность курса «Баскетбол» заложена в характеристике технико-тактических действий и практико-методических указаниях обучающей программы.

2.3 Пример практической работы по разделу 3. Гимнастика . Профессионально-ориентированные занятия.

Практическая работа № 33

Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.

Гимнастическая стенка, высота 320 см, ширина 100 см.

Комплекс № 1.

1. И.п. – стойка спиной вплотную к стенке, хват немного выше уровня головы.
1-2 – разгибая руки прогнуться в грудном отделе; 3-4 – и.п.
2. И.п. – упор лёжа, руки на полу, ноги на второй рейке.
1 – упор лёжа на согнутых руках. 2 – выпрямляя руки упор лёжа согнувшись.
3 – упор лёжа на согнутых руках. 4 – и.п.
3. И.п. – вис стоя лицом к снаряду, на расстоянии шага, хват на уровне пояса.
1-2 – два пружинистых наклона; 3 – мах правой ногой назад; 4 – и.п.; 5-8 – то же с другой ногой.
4. И.п. – сед спиной к стенке с согнутыми ногами, хват за рейку над головой.
1-2 – опираясь на руки, разгибая ноги, встать в «мост»; 3-4 – и.п.
5. И.п. – вис спиной к стенке.
1 – согнуть левую ногу; 2 – согнуть правую ногу; 3 – выпрямить ноги в вис углом; 4 – и.п.
6. И.п. – лицом к стенке, вис стоя ноги врозь, на второй рейке, согнувшись, хват на уровне плеч.
1 – одновременно двумя руками перехват на рейку ниже. 2 – одновременно двумя руками перехват на рейку ниже; 3 – одновременно двумя руками перехват на рейку выше. 4 – одновременно двумя руками перехват на рейку выше, и.п.
7. И.п. – вис стоя на полу лицом к снаряду, хват на уровне головы.
1 – помогая руками, наскок в вис присев на 3-ю рейку. 2 – соскок в и.п. 3-4 –

повторить.

8. И.п. – вис стоя, ноги врозь, на полу, лицом к снаряду, хват на уровне пояса.

1 – присесть на левой ноге, правую в сторону; 2 – и.п.; 3-4 – то же на правой ноге.

Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки:

Гимнастическая скамейка, используется для групповых занятий ОРУ.

Длина её 4 м, ширина 24 см, высота 30 м. В нижней ее части вмонтирован брус шириной 10 см для выполнения упражнений в равновесии.

Использование в занятиях гимнастической скамейки помогает решить следующие задачи:

1. внесение разнообразия в занятие;
2. повышение интереса к занятиям;
3. совершенствование чувства равновесия;
4. развитие умения ведения коллективных действий.

Комплекс № 1. (со скамейкой)

1. И.п. – о.с., скамейка внизу, хват левой рукой за передний край, правой за дальний.

1-4 – круговое вращение руками влево. 5-8 – круговое вращение руками вправо.

2. И.п. – лёжа на спине, головой скамейке, хват за дальний край продев руки под скамейкой.

1 – скамейку вперёд; 2 – опустить скамейку на бёдра; 3 – скамейка вперёд; 4 – и.п.

3. И.п. – стойка ноги врозь в полу наклоне, скамейка на спине, хват правой рукой за ближний край а левой рукой за дальний.

1-2 – скамейка вверх, прогнуться; 3-4 – опуская скамейку и.п.

4. И.п. – стойка ноги врозь, скамейка справа.

1 – наклон вправо, правой рукой хват за ближний край скамейки левой за дальний; 2- выпрямиться, скамейка вверх; 3 – опустить скамейку на правое плечо; 4 – выпрямляя руки, скамейка вверх; 5 – опустить скамейку на левое плечо; 6 – скамейка вверх; 7 – наклон влево, опустить скамейку на пол; 8 – выпрямиться; 9-16 то же в обратную сторону.

5. И.п. – лёжа на спине, головой к скамейке, хват за дальний край продев руки

под скамейкой.

1 – поднимая ноги коснуться голенью скамейки; 2 – выпрямляясь стойка на лопатках; 3 – согнуться, коснуться голенью скамейки; 4 – и.п.

6. И.п. – сед на пятках, лицом к скамейке, руки под скамейкой, хват за дальний край.

1-2 – выпрямляясь стойка на коленях, скамейку вперёд; 3-4 – и.п.

7. И.п. – стойка ноги вместе, скамейка сверху.

1 – правую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 – присед; 4 – и.п.; 5-8 – то же с другой.

8. И.п. – стойка ноги вместе, скамейка на правом плече.

1 – прыжок в стойку ног врозь, скамейка вверх; 2 – прыжок в стойку ноги вместе, скамейка на левом плече; 3 – прыжок в стойку ног врозь, скамейка вверх; 4 – прыжок в и.п.

Комплекс № 2.

1. И.п. – стоя левым боком к скамейке, руки внизу.

1 – левую на скамейку, руки в стороны; 2 – наклон влево, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – приставить левую, и.п. (Повторить 5-6 раз затем то же на другую ногу).

2. И.п. – о.с. стоя на скамейке.

1 – наклониться вперёд, захватить руками край скамейки; 2-3 – пружинящие наклоны, сгибая руки подтягивать туловище к ногам; 4 – и.п.

3. И.п. – стойка ноги врозь, лицом к скамейке, руки на пояс.

1 – упор стоя согнувшись, руки на скамейке; 2 – толчком ног упор лёжа; 3 – толчком ног упор стоя согнувшись; 4 – и.п.

4. И.п. – упор стоя на коленях продольно.

1-2 – поднять левую руку и правую ногу вверх; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же с другой руки и ноги.

5. И.п. – сидя на скамейке, продольно, ноги прямые, руками держаться за передний край.

1 – поднять правую ногу вверх; 2 – и.п.; 3 – поднять левую ногу вверх; 4 – и.п.;

5 – поднять обе ноги вверх; 6-7 – держать ноги вверх; 8 – и.п.

6. И.п. – лёжа на животе поперёк скамейки, руки в упоре на полу.

1 – прогнуться, руки вверх в стороны, ноги вверх; 2-3 – держать; 4 – и.п.

Литература.

1. Барбар Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. Волейбол. Шаги к успеху. (Пер.сангл.). - М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель».- 2004
2. Голомазов В. А., Ковалев В. Д., Медников А. Г. Волейбол в школе. - М: Просвещение. -1976
3. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе. М: Просвещение. -1989.
4. Физическая культура (учеб. пособие для образоват. Учреждений сред. проф. Образования/ Н. В. Решетников и др.) -7-е изд., испр. –М: Академия, 2008
5. Баскетбол. Волейбол. Ручной мяч. (Методическое руководство для студентов факультета физического воспитания.) – Казань. – 1981
6. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. –М.:Высш. Шк., 1985.
7. Виленский М. Я., Ильинич В. И. Физическая культура работников умственного труда. – М., 1987
8. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. – М.:Физкультура и спорт, 1978.
9. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М: «Академия», 2012
10. Железняку Ю. Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. –М «Академия», 2013
11. Жилкин А. И. Легкая атлетика. – М.: «Академия», 2013
12. Журавин М. Л. Гимнастика. - М.: «Академия», 2012
13. Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения. – М.: «Академия»; 2014
14. Решетников Н. В. Физическая культура. – М.: «Академия», 2012
15. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: «Академия», 2013