

Филиал Государственного бюджетного профессионального
образовательного учреждения Иркутской области «Иркутский колледж
автомобильного транспорта и дорожного строительства» в поселке Улькан

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ
РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

ОУД. 08 Физическая культура

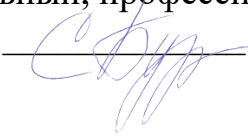
по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих
15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики

2020 г.

Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине разработаны на основе ФГОС СПО по профессии 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики рабочей программы дисциплины ОУД 08 Физическая культура

Организация-разработчик: Филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Иркутский колледж автомобильного транспорта и дорожного строительства» в поселке Улькан

Составитель:
Морозова Е.В, преподаватель

Рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии
«Общеобразовательный, профессиональный цикл»
Руководитель МК  Бурлакова С.С.

Перечень аудиторных практических работ

№ п/п	Название практической работы	Количество во часов
№ 1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	36
№ 2	Лыжная подготовка	16
№ 3	Гимнастика	22
№ 4	Спортивные игры. Баскетбол, Волейбол, Футбол.	60
№ 5	Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.	36
№ 6	Дифференцированный зачёт	2
	Итого:	161 ч

Пояснительная записка.

Методические указания по выполнению практических работ составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая культура» для оказания помощи обучающимся в организации и успешном выполнении практических работ по дисциплине «Физическая культура» по профессии **15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики**

Содержание методических указаний соответствует структуре учебника
Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

При изучении учебной дисциплины «Физическая культура» на проведение практических занятий отводится 161 час.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

личностных:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

Тема 2.1

Практическая работа № 1-18

Содержание: Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.

Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.

Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.

Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.

Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности

Цель: Развитие физических качеств:

- изучение техники двигательных действий в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой ;
- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.

Задание 1. Изучите краткий теоретический материал

Задание 2. Отработайте и выполните изученную технику двигательных действий в атлетической гимнастике.

Задание 3. Сдайте учебные нормативы

Краткий теоретический материал.

1. Влияние упражнений на развитие телосложения.

Физические упражнения - это основное и специфическое средство физического воспитания, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающегося. При составлении комплексов силовых упражнений для

процесса проведения занятий (тренировок) по атлетической гимнастике упражнения подбираются по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп. Существуют упражнения для мышц шеи, спины, груди, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра и голени.

Мышцы шеи - эти мышцы работают при всех гимнастических упражнениях, связанных с движением головы.

2). Мышцы спины - подтягивание на перекладине (широким и средним хватом), тяга штанги в наклоне к поясу, тяга нижнего блока к животу сидя, тяга верхнего блока вниз (за голову, к груди), тяга гантели в наклоне одной рукой, гиперэкстензии (разгибания туловища), наклоны вперед со штангой на спине, пуловеры (лежа на горизонтальной скамье и удерживая двумя руками гантель медленное отведение ее за голову).

3). Грудные мышцы - жим штанги (гантелей) лежа на горизонтальной и аклонной скамье, разведения рук лежа на горизонтальной и наклонной скамье, сведение рук на блоках (крессоверы).

4). Мышцы живота - подъем туловища на наклонной (горизонтальной) доске, подъем ног (коленей) в висе на перекладине, то же на наклонной скамье, скручивания на скамье с наклоном вниз, то же на полу, наклоны в стороны с гантелями и «скручивания» сидя со штангой на плечах (проработка косых мышц).

5). Мышцы плечевого пояса - тяга штанги к подбородку стоя, жим штанги из-за головы (с груди), разведение рук в стороны стоя и в наклоне, подъем рук с гантелями (штангой) вперед стоя, подъемы плеч со штангой в опущенных руках (шраги); жим штанги (гантелей) лежа на горизонтальной и наклонной скамье, разведение рук с гантелями на наклонной и горизонтальной скамье, отжимания на параллельных брусьях (локти отведены в стороны), жим гантелей (штанги) на наклонной скамье головой вниз, сведение рук на блоках (крессоверы).

6). Мышцы рук (бицепсы, трицепсы и предплечья) - сгибания рук со штангой стоя, сгибания рук с гантелями сидя (стоя), концентрированные сгибания рук, поочередное сгибание рук с гантелями сидя (стоя), сгибание рук сидя на наклонной или лежа на горизонтальной скамье (руки в исходном положении опущены вниз), подтягивания на перекладине узким обратным хватом, французский жим штанги, жим лежа на скамье узким хватом, разгибания рук на верхнем блоке, отжимания на параллельных брусьях, разгибания руки с гантелью в наклоне, то же из-за головы сидя, сгибания рук в запястьях хватом грифа штанги (гантелей) сверху и снизу предплечья на бедрах, сжатие кистевого экспандера.

7). Мышцы ног - приседания со штангой, гакк-приседания, сгибания (разгибания) ног в тренажере, жим ногами в тренажере, выпады вперед с гантелями (штангой), подъемы на носки стоя, (сидя) в тренажере.

На каждом занятии выполняется разученная комбинация упражнений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике.

Тема 2.1
Лёгкая атлетика
Практическая работа №19-49

Содержание: Техника бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника метания гранаты.

Цель: Развитие физических качеств:

- изучение техники двигательных действий в лёгкой атлетике;
- воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.
- изучение техники двигательных действий в лёгкой атлетике.

Задание 1. Изучите краткий теоретический материал

Задание 2. Отработайте и выполните изученную технику двигательных действий в лёгкой атлетике.

Задание 3. Сдайте учебные нормативы по лёгкой атлетике.

Краткий теоретический материал.

1. Развитие скорости бега. Упражнения, их последовательность, дозировка и режимы нагрузки

Длина и частота шагов - компоненты скорости бега на любые дистанции. На длину шага оказывают влияние два момента: первый - длина ног, а второй - скорость перемещения в пространстве.

В беге на короткие дистанции повышение скорости достигается главным образом за счёт темпа. Но вместе с тем чрезмерное увеличение темпа, как и длины шага, ведёт к снижению скорости.

Лучшее время для занятий - вторая половина дня, через 1,5 -2 часа после еды. Занятия должны состоять из вводной и подготовительной части, основной части и заключительной. На первых занятиях не следует увлекаться сложными и трудными упражнениями.

План по развитию скорости бега

Вводная и подготовительная части

1. Бег в медленном темпе - 6 - 8 мин.
2. Бег с преодолением различных препятствий - 3-5 мин.
3. Упражнения в движении:
 - а) подскоки на двух ногах с незначительным продвижением вперёд и круговым вращением рук (с нарастающим темпом) - 10-20 м;
 - б) подскоки с ноги на ногу с продвижением вперёд - 15-20 м;
 - г) подскоки на левой ноге с продвижением вперёд - 15-25 м.
4. Специальные беговые упражнения:

- а) бег с высоким подниманием бедра;
 - б) семенящий бег;
 - в) прыжкообразный бег (2 серии по 15 м с переходом на бег с ускорением по 15-20 м).
5. Упражнения на гибкость и растягивание.

Основная часть

1. Бег из различных положений (стоя, лёжа, стоя на коленях, сидя) на 60 м с максимальной скоростью 4-6 раз (2-5 серий. Отдых между сериями 2-5 мин).

2. Челночный бег 2х 10 м, 3 х.10 м, 4х Юм От линии старта бежать 10 м, заступить за линию, ограничивающую отрезок, повернуться кругом и бежать обратно (2 х 10 м, 3 х10 м и т. д. означает пробегание дистанции 2-3 раза без остановки).

3. Прыжки с места в длину (5-8 прыжков).

4. Прыжки со скакалкой в темпе (2-3 раза по 10-15 с).

5. Метание теннисных мячей в цель, находящуюся на расстоянии 6-8 м. Цель - крут, нарисованный на стене (диаметром 20-50 см).

6. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками (6-8 раз).

7. Выпрыгивание вверх, из низкого приседа (6-8 раз). Отдохнуть 1-2 мин. и снова повторить.

Заключительная часть

1. Бег в медленном темпе - 3-5 мин.

2. Упражнения на расслабление.

Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подводящие упражнения

Обычно прыгун перед прыжком способом «перешагивания» располагается справа или слева от стоек под углом 35 - 40°, в зависимости от того, какая у него толчковая нога (отталкивание выполняется дальней от планки ногой).

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» состоит из четырёх фаз: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку и приземление. Ускоряющийся разбег с 7-9 шагов завершается отталкиванием ноги с пятки на носок по линии разбега. При этом перед отталкиванием предпоследний шаг удлиняется, а последний укорачивается, что позволяет вывести таз и продвинуть тело на толчковую ногу. Руки на замахе отводятся назад через стороны, и из этого положения выполняется быстрое движение маховой ноги вверх с выносом согнутых в локтевых суставах рук вверх. В полёте некоторое время прыгун сохраняет вертикальное положение и, достигнув высшей точки взлёта, выполняет быстрое движение маховой ногой вдоль планки. Сначала маховая нога переносится через планку, а затем, после опускания её за планку - толчковая, при этом туловище наклоняется вперёд к планке. Толчковая нога переносится через планку дугообразным движением с повёрнутой стопой наружу, и это помогает повернуть туловище при переходе через планку в сторону планки и отвести таз за неё. Приземляться нужно на маховую ногу, с последующей постановкой толчковой ноги. Перед выполнением прыжков в высоту с разбега надо подготовить место для приземления - уложить маты, чтобы они не разъезжались, не располагались вблизи стены или снарядов. Нельзя перебегать дорогу учащемуся, который выполняет прыжок. Прежде чем приступить к

прыжкам в высоту с разбега, необходимо представить технику прыжка в целом. Затем опробовать прыжок через планку, установленную на небольшой высоте (50 - 60 см).

Подводящие упражнения:

1. Полуприседания и приседания.
 2. Приседание на одной ноге в положении «Пистолетик».
 3. Движения маховой ногой, стоя у гимнастической стенки.
 4. Упражнение «Мячик» (прыжки из низкого приседа вверх- вперёд).
 5. Выполнение маха ногой и руками с подскоком вверх из и. п., стоя на толчковой ноге, маховая сзади на носке, руки отведены назад.
 6. Прыжок с доставанием предмета, отталкиваясь одной ногой.
 7. Прыжок вверх в сочетании с маховой ногой из и.п., стоя на согнутой маховой ноге, толчковая впереди на пятке, руки отведены назад.
 8. Прыжки через препятствия разной высоты.
 9. Переход через планку с места, стоя в и. п. на толчковой ноге.
 10. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с одного шага разбега.
1. То же (последовательно) с трёх, пяти, семи, девяти шагов разбега.

Техника выполнения упражнений.

Роль спортивной техники в различных видах спорта различна. Исходя из особенностей двигательного действия и способов оценки спортивных достижений, выделяют следующие группы видов спорта с характерной для них спортивной техникой:

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, прыжки, метания и др.). Характерная особенность этих видов - кратковременность и максимальная мощность усилий. Техника направлена на то, чтобы обеспечить спортсмену возможность в процессе решения двигательной задачи развивать наиболее мощные усилия в основной фазе движения, в нужном направлении, при полноценном использовании внутренних и внешних сил, действующих на его тело.

2. Виды с преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и др.). Техника направлена на экономизацию расхода физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих усилий.

3. Виды спорта, связанные с оценкой результатов соревнований на точность и выразительность движений по заданной программе (спортивная гимнастика, фигурное катание на коньках и др.). Техника здесь приобретает самостоятельную роль, становясь предметом оценки спортивного достижения. Физическая подготовка тут играет подсобную роль и служит лишь для совершенствования техники движений.

4. Виды, характеризующиеся активным взаимодействием спортсменов (личного и командного характера} при переменных условиях двигательной деятельности (баскетбол, футбол, волейбол и др.). Техника призвана решать ряд следующих сложных задач: повышение эффективности использования

максимальных усилий, экономизации рабочих усилий, повышение быстроты, точности действий в условиях меняющейся обстановки спортивной борьбы.

Условно различают три этапа в построении процесса освоения двигательного действия:

- 1) начальное разучивание;
- 2) углубленное, детализированное разучивание;
- 3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Целью первого этапа освоения двигательного действия является изучение основы техники двигательного действия, формирование умения выполнять его в «грубой» форме, второго - довести первоначальное «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного, а третьего - обеспечить совершенное владение техникой действия в соревновательных условиях.

Тема 2.3. Лыжная подготовка.

Практическая работа № 50-65

Содержание: Одновременные: бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные хода. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов в лыжном спорте. Прохождение дистанции 3-5 км (девушки), 5-8 км (юноши).

Цель: Развитие физических качеств:

- изучение техники двигательных действий в лыжной подготовке;
- воспитание быстроты в процессе занятий лыжной подготовкой;
- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лыжной подготовкой;
- воспитание выносливости в процессе занятий лыжной подготовкой;
- воспитание координации движений в процессе занятий лыжной подготовкой.

Задание 1. Изучите краткий теоретический материал

Задание 2. Отработайте и выполните изученную технику двигательных действий в лыжной подготовке.

Задание 3. Сдайте учебные нормативы по лыжной подготовке.

Краткий теоретический материал.

Специальные упражнения, применяемые для изучения технических приемов:

Скользкий шаг: ступающий шаг (активно переносить вес тела на опорную ногу), имитация одноопорного положения лыжника на месте, скользкий шаг без палок (с махом т без маха руками), скользкий шаг (палки удерживаются за середину), коньковый ход без палок. При выполнении скользящего шага обратить внимание на длительное одноопорное скольжение.

Отталкивание одной ногой: упражнение «самокат»- набрать скорость ступаящим шагом и выполнить несколько (3-5) отталкиваний одной ногой; скользящий шаг: снова набрать скорость и выполнить отталкивание другой ногой; скользящий шаг в подъем, скользящий шаг с учетом количества шагов (на отрезке 30-50 метров выполнить как можно меньше отталкиваний).

Отталкивание скользящим упором: упражнения «Школа лыжника»- развивает чувство равновесия на движущейся опоре).

1. Спуск с полого склона на параллельных лыжах (в основной, низкой, др. стойках)
2. Спуск на параллельных лыжах, перенося вес тела с одной ноги на другую (без отрыва лыж от снега).
3. Спуск на параллельных лыжах, отрывая носок одной лыжи от снега (пятка лыжи остается на снегу).
4. Спуск на параллельных лыжах полностью отрывая лыжу от снега (как можно дольше проскользнуть на одной лыжи).
5. Спуск на одной лыже с отведением носка свободной лыжи в сторону.
6. Спуск на параллельных лыжах с выполнением ступающих шагов в правую и левую сторону.

Обучение технике работы рук

1. Имитация работы рук на месте без палок (обозначить граничные моменты выноса рук).
2. Имитация работы рук на месте с палками взятыми за середину (работа рук строго вдоль лыж).
3. Одновременный бесшажный ход (палки ставятся ударом на снег, под острым углом у носков ботинок), акцентировать внимание на работе спины и законченном толчке рукой.
4. Попеременный бесшажный ход.

Тема 2.4. Гимнастика.

Практическая работа № 66-87

Содержание: Строевые упражнения. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.

Цель: Развитие физических качеств:

- изучение техники двигательных действий при занятии гимнастикой;
- воспитание быстроты в процессе занятий гимнастикой;
- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий гимнастикой;
- воспитание выносливости в процессе занятий гимнастикой;
- воспитание координации движений в процессе занятий гимнастикой.

Задание 1. Изучите краткий теоретический материал

Задание 2. Отработайте и выполните изученную технику двигательных действий в гимнастике.

Задание 3. Сдайте учебные нормативы по гимнастике.

Краткий теоретический материал.

Строевые приемы включают: построения и перестроения, движения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания.

Ходьба выполняется обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, пригнувшись, с высоким подниманием бедра, в полуприседе и приседе, выпадами, приставным и переменным шагом, скрестным шагом вперед и в сторону, сочетанием ходьбы с прыжками.

Бег - обычный, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с прыжками через препятствие, с передвижением по препятствиям.

Общеразвивающие упражнения включают упражнения для мышц рук и плечевого пояса: поднимание прямых рук вперед, вверх, в стороны, назад, одновременно, поочередно, последовательно; с гантелями, палкой, набивными мячами, гирями, штангой; преодолевая сопротивление партнера. Медленное и быстрое сгибание и разгибание рук стоя, сидя, лежа. Сгибание и разгибание рук с гантелями, набивными мячами, штангой. Круговые и рывковые движения руками, с гантелями.

Можно использовать упражнения для мышц туловища и шеи - наклоны головы и туловища вперед, назад, в сторону. Круговые движения головой и туловищем вправо и влево, круговые движения туловищем с набивным мячом или гантелями, поднятыми вверх.

Для мышц ног применяются: сгибание и разгибание ног, выпады, выпрыгивания из упора присев, пружинящие движения в приседе, прыжки на месте и с продвижением вперед на одной или двух ногах, с отягощением (набивные мячи, гантели, гири).

Для мышц тела используются упражнения - движения руками с одновременным наклоном туловища вперед (назад, в сторону), круговые движения туловищем с подниманием рук вверх, упоры присев и лежа, различные повороты, мост из положения стоя спиной к гимнастической стенке, с помощью партнера и самостоятельно, поднимание и опускание гимнастической скамейки с поочередным наклоном туловища вперед и назад в составе группы 5-8 человек.

Подтягивание на перекладине выполняется из виса хватом сверху из неподвижного положения на прямых руках без рывков и маховых движений ногами; подбородок выше уровня перекладины.

Поднимание и опускание туловища лежа на спине выполняется из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены. Наклоняя туловище вперед, принять положение сидя. Сгибание ног при выполнении упражнения не допускается.

Подъем переворотом выполняется из виса хватом сверху без рывков и маховых движений. Подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг перекладины, выйти в упор на прямые руки: положения виса и упора фиксируются на прямых руках. Опускание в вис выполняется произвольным способом

упражнения на гимнастической стенке и перекладине:

- подтягивание;
- висы на согнутых руках со статическим удержанием;
- выход силой;
- подъем переворотом.

Упражнения у гимнастической стенки:

- сгибание и разгибание рук в упоре с различным положением ног (на 2 рейке, 3 –ей и т.д.) и рук;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади.

Упражнения в движении:

- ходьба в упоре лежа;
- ходьба у упоре сзади («карактица»)
- передвижение по кругу в упоре лежа

Упражнения на месте:

- в упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с поочередным отведением ноги назад-вверх;
- тоже с разгибанием рук;
- в упоре стоя ноги врозь, сгибание и разгибание рук, локти в стороны;
- сгибание и разгибание рук на 4 счета (со статическим удержанием).

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса на гимнастической стенке:

- поднимание ног в висе;
- поднимание ног в висе до касания перекладине;
- статическое удержание согнутых ног в коленях по углом 90 гр. (с мячом 1 кг.);
- «ножницы» (горизонтальные и вертикальные).

Упражнения на гимнастических матах:

- поднимание туловища из различных исходных положений с отягощением и без отягощения;
- поднимание туловища и статическое удержание;
- поднимание ног из различных исходных положений (с отягощением);
- поднимание ног и статическое удержание;
- поднимание туловища из положения лежа на спине с различным положением рук;
- статическое удержание.

Комплекс упражнений для профилактики и коррекции начальных форм плоскостопия

1. Удерживая мяч между ногами, идти, стараясь не уронить его.
2. Сидя на полу, упереться в пол руками и как можно выше поднять мяч стопами ног.
3. Заложив руки за голову, пройти боком по палке, лежащей на полу.
4. Поднять пальцами ног с пола ткань размером с носовой платок.
5. Стопой вращать мяч на полу.
6. Сидя на стуле, брать пальцами ног разбросанные на полу различные предметы (игрушки, карандаши, ластик и т. д.) и складывать их в одно обозначенное место.
7. Ходьба вниз по наклонной плоскости.
8. Ходьба попеременно на носках и пятках.

Тема 2.5. Спортивные игры. (баскетбол, волейбол, футбол)

Практическая работа № 88-141

Содержание: Баскетбол

Стойка баскетболиста. Перемещения. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: Двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, групповые и командные действия игроков Тактика игры в защите. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.

Волейбол.

Стойка волейболиста. Перемещения. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая поддачи. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра.

Футбол.

Перемещение. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра.

Цель: Развитие физических качеств:

- изучение техники двигательных действий при занятии спортивными играми;
- воспитание быстроты в процессе спортивными играми;
- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми;
- воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми;
- воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми;

Задание 1. Изучите краткий теоретический материал

Задание 2. Отработайте и выполните изученную технику двигательных действий в спортивных играх.

Задание 3. Сдайте учебные нормативы по спортивным играм.

Краткий теоретический материал.

Практические занятия по баскетболу:

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники перемещения в стойке баскетболиста.
2. Обучение, закрепление, совершенствование техники передачи мяча:
 - двумя руками от груди;
 - одной рукой от плеча, снизу, с боку;
 - с отскоком от пола.
3. Ловля мяча:
 - двумя руками на уровне груди;
 - «высокого мяча»;
 - с отскоком от пола.
4. Обучение, закрепление, совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении
5. Обучение, закрепление, совершенствование техники броски в кольцо с места, в движении
6. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.
7. Тактика игры в нападении.
8. Тактика игры в защите.
9. Групповые и командные действия игроков.
10. Учебная игра.

Практические занятия по волейболу:

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники перемещения в стойке волейболиста;
2. Обучение, закрепление, совершенствование техники подачи мяча:
3. нижняя прямая подача;
4. верхняя прямая подача;
5. боковая подача.
6. Обучение, закрепление, совершенствование техники приема мяча.
7. Обучение, закрепление, совершенствование техники передачи мяча
8. Обучение, закрепление, совершенствование техники Нападающего удара.
9. Обучение, закрепление, совершенствование техники блокировки нападающего удара.
10. Страховка у сетки. Расстановка игроков.
11. Тактика игры в защите, в нападении.
12. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.

13. Групповые и командные действия игроков.

14. Учебная игра.

Техника выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия

Бросок мяча от груди двумя руками применяется для атак кольца с ближней и средней дистанции. Он напоминает технику передачи мяча двумя руками от груди.

Перед броском носки ног находятся на одной линии или одна ступня выставлена несколько вперёд, колени согнуты, туловище прямое. Мяч, удерживаемый пальцами рук, находится у груди, локти опущены, взгляд устремлён на корзину (кольцо). Одновременно выпрямляя руки и ноги и перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу (или на передние части стоп при другой стойке), игрок выносит мяч вверх-вперёд. В заключительной фазе броска он как бы выдавливает мяч движением кистей вовнутрь. Мяч прокатывается от основания до ногтевых фаланг указательных пальцев и, срываясь с них, получает обратное вращение, при этом указательные пальцы параллельны, а кисти описывают максимально возможную дугу. После броска игрок стоит на носках, перенеся тяжесть тела на впереди стоящую ногу, полностью выпрямив ноги и руки. Кисти рук повёрнуты ладонями наружу.

Последовательность обучения: 1. Исходное положение. 2. Согласованность движений рук и ног. 3. Выпуск мяча с различной траекторией полёта. 4. Бросок мяча с близкой дистанции (1,5-2 м). 5. Броски мяча со средней дистанции (3-3,60 м). 6. Броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами.

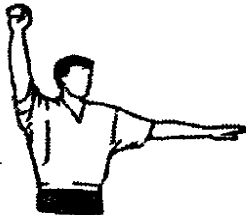
Характерные ошибки, встречающиеся в процессе обучения: низкое опускание мяча перед броском; неполное выпрямление рук или ног; несимметричное или незаконченное движение кистями; отсутствие обратного вращения мяча; неправильная траектория полёта мяча.

ЖЕСТЫ СУДЬИ ПО БАСКЕТБОЛУ

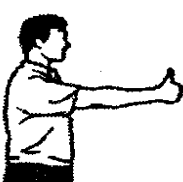
Засчитывающие



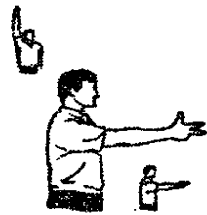
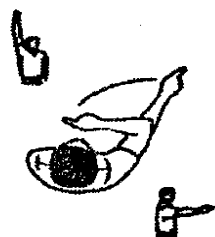
Относящиеся ко времени

Остановка часов (вместе со свистком) или часы не включать  Открытая ладонь	Остановка часов для фола (вместе со свистком)  Ладонь направлена на нарушителя	Включение игрового времени Рука сжата в кулак  Отмашка рукой	Новый отсчет 30 секунд  Вращение пальцем
---	---	---	---

Административные

Замена  Скрещенные руки перед грудью	Приглашение на площадку  Взмах открытой ладонью	Затребованный перерыв  Ладонь и палец образуют букву «Т»	Связь между судьями на площадке и судьями за столом  Большой палец вверх
---	--	--	---

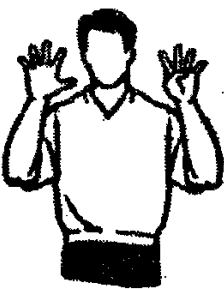
Нарушения

Пробежка  Вращение кулаками	Неправильное ведение или двойное ведение мяча  Движение вверх-вниз	Задержка мяча  Полувращение вперед	Нарушение трех секунд  Вытянутая рука с тремя пальцами вперед
Нарушение пяти секунд  Показ пяти пальцев	Нарушение 10 секунд  Показ десяти пальцев	Нарушение 30 секунд  Касание пальцами плеча	Возвращение мяча в тыловую зону  Указание пальцем

Уменьшенная игра ногой	Мяч за пределами площадки кулаки направлены в атаки	Спорный бросок
		
Указание пальцем на ногу	Поднятие пальца параллельно боковой линии	Поднятые большие пальцы рук

СООБЩЕНИЯ О ФОЛАХ СЕКРЕТАРСКОМУ СТОЛУ

Позиция 1 — номер игрока

№ 4	№ 5	№ 6	№ 7
			
№ 8	№ 9	№ 10	№ 11
			
№ 12	№ 13	№ 14	№ 15
			

50

Позиция 2 — типы фолов



Позиция 3 – количество назначенных штрафных бросков

Один штрафной бросок Два штрафных броска Три штрафных броска



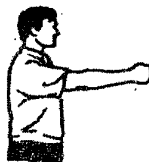
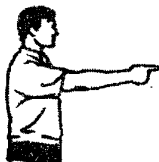
Показать один палец

Показать два пальца

Показать три пальца

Позиция 4 — направление игры

После фолла команды, контролирующей мяч



Палец параллельно боковой линии

Кулак параллельно боковой линии

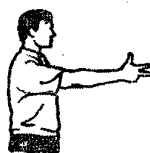
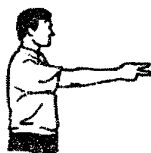
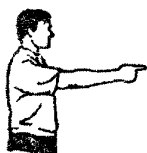
ВЫПОЛНЕНИЕ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ (две позиции)

Позиция 1 — показ в ограниченной зоне

Один штрафной бросок

Два штрафных броска

Три штрафных броска



Один палец горизонтально

Два пальца горизонтально

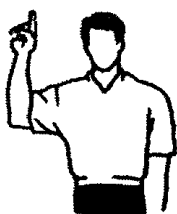
Три пальца горизонтально

Позиция 2 – показ вне ограниченной зоны

Один штрафной бросок

Два штрафных броска

Три штрафных броска



Указательный палец

Пальцы вместе

Три пальца (большой, средний, указательный)

Основные нарушения правил игры в футбол, волейбол, баскетбол

В инструкции о «Нарушении правил и недисциплинированном поведении игроков» говорится о запрещённых приёмах игры, противоречащих самому духу игры в футбол, о других нарушениях, ограничивающих действия игроков, а также о нормах поведения футболистов на поле, нарушение которых квалифицируется

как недисциплинированное поведение, за что игроки и команда несут определённое наказание.

Футбол игра атлетическая, и в непосредственной борьбе за мяч в рамках правила игрокам разрешается применять силовые приёмы, но лишь с тем, чтобы овладеть мячом. К таким приёмам относится нападение на соперника, т. е. толчок соперника плечом в плечо или, если он блокирует подход к мячу, в разрешённую область спины.

Перечень нарушений правил, умышленно совершённых одним из игроков, за которые команда наказывается штрафным или 11-метровым ударом, можно разделить на две основные группы:

I. Нарушения, связанные с игрой мячом руками.

II. Нарушения, связанные с неправильными приёмами, допущенными в отношении соперника, а именно:

1) удар или попытка ударить ногой соперника;

2) попытка свалить соперника при помощи ноги (подножка), УШИ наклонившись перед ним или за ним;

3) прыжок на соперника;

4) грубое или опасное нападение на соперника;

5) толчок плечом сзади не блокирующего соперника;

6) удар или попытка ударить соперника рукой;

7) держание соперника чем-либо (руками, ногами);

8) толчок соперника руками, бедром.

За все перечисленные нарушения, умышленно совершённые игроком команды в пределах своей штрафной площади, противоположная команда получает право на 11-метровый удар. Как штрафной, так и 11-метровый удары назначаются независимо от того, где находился мяч в момент нарушения, лишь бы он был в игре. В зависимости от серьёзности проступка игрок получает предупреждение или удаляется с поля.

В случае, если вратарь умышленно бросает мяч в соперника, то вратарь удаляется с поля и назначается 11-метровый удар.

К недисциплинированному поведению игроков может относиться:

1) симуляция повреждения;

2) помеха выполнению свободного, штрафного и других ударов, вводящих мяч в игру;

3) умышленная затяжка времени игры;

4) выражение словами или жестом недовольства любым решением судьи;

5) окрики соперника с тем, чтобы ввести его в заблуждение и самому овладеть мячом;

6) апелляция к зрителям;

7) непристойные и оскорбительные выражения и действия в адрес игроков, судей или любых других лиц и т. д.

Нет нужды перечислять все возможные случаи недисциплинированного поведения. Право оценивать поведение игрока на поле и степень его виновности предоставлено только судье. В зависимости от серьёзности проступка игрок получает предупреждение или удаляется с поля.

Техника передачи волейбольного мяча двумя руками сверху

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический приём волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч. Не овладев верхней передачей, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в волейболе.

Обязательным условием 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 вперёд-вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку «ковш» (момент приёма). Основная нагрузка при передаче (собственно передача) падает преимущественно на указательные и средние пальцы. Ноги и туловище выпрямляются, разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев мячу придаётся нужное направление.

В зависимости от траектории полёта мяча верхняя передача выполняется в средней или низкой стойке.

Футбол.

Правила игры в футбол и техника владения мячом, техника игры в защите и нападении, тактика игры

Практические занятия по футболу.

1. Упражнения для развития силы мышц ног
2. Правила игры в футбол и техника владения мячом:
 - удары по мячу
 - передача мяча
 - ведение мяча и обводки противника
 - вбрасывание мяча
3. Техника игры в защите и нападении:
 - тактика игры
 - контрольное тестирование
 - двусторонняя игра

Тема 2.5. Атлетическая гимнастика.

Практическая работа № 142-161

Содержание: Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, набивными мячами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в

процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.

Цель: Развитие физических качеств:

- изучение техники двигательных действий в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой ;
- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.

Задание 1. Изучите краткий теоретический материал

Задание 2. Отработайте и выполните изученную технику двигательных действий в атлетической гимнастике.

Задание 3. Сдайте учебные нормативы по атлетической гимнастике.

Краткий теоретический материал.

2. Влияние упражнений на развитие телосложения.

Физические упражнения - это основное и специфическое средство физического воспитания, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающегося. При составлении комплексов силовых упражнений для процесса проведения занятий (тренировок) по атлетической гимнастике упражнения подбираются по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп. Существуют упражнения для мышц шеи, спины, груди, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра и голени.

Мышцы шеи - эти мышцы работают при всех гимнастических упражнениях, связанных с движением головы.

2). Мышцы спины - подтягивание на перекладине (широким и средним хватом), тяга штанги в наклоне к поясу, тяга нижнего блока к животу сидя, тяга верхнего блока вниз (за голову, к груди), тяга гантели в наклоне одной рукой, гиперэкстензии (разгибания туловища), наклоны вперед со штангой на спине, пуловеры (лежа на горизонтальной скамье и удерживая двумя руками гантель медленное отведение ее за голову).

3). Грудные мышцы - жим штанги (гантелей) лежа на горизонтальной и наклонной скамье, разведения рук лежа на горизонтальной и наклонной скамье, сведение рук на блоках (кроссоверы).

4). Мышцы живота - подъем туловища на наклонной (горизонтальной) доске, подъем ног (коленей) в висе на перекладине, то же на наклонной скамье, скручивания на скамье с наклоном вниз, то же на полу, наклоны в стороны с гантелями и «скручивания» сидя со штангой на плечах (проработка косых мышц).

5). Мышцы плечевого пояса - тяга штанги к подбородку стоя, жим штанги из-за головы (с груди), разведение рук в стороны стоя и в наклоне, подъем рук с гантелями (штангой) вперед стоя, подъемы плеч со штангой в опущенных руках (шраги); жим штанги (гантелей) лежа на горизонтальной и наклонной скамье, разведение рук с гантелями на наклонной и горизонтальной скамье, отжимания на параллельных брусьях (локти отведены в стороны), жим гантелей (штанги) на наклонной скамье головой вниз, сведение рук на блоках (крессоверы).

6). Мышцы рук (бицепсы, трицепсы и предплечья) - сгибания рук со штангой стоя, сгибания рук с гантелями сидя (стоя), концентрированные сгибания рук, поочередное сгибание рук с гантелями сидя (стоя), сгибание рук сидя на наклонной или лежа на горизонтальной скамье (руки в исходном положении опущены вниз), подтягивания на перекладине узким обратным хватом, французский жим штанги, жим лежа на скамье узким хватом, разгибания рук на верхнем блоке, отжимания на параллельных брусьях, разгибания руки с гантелью в наклоне, то же из-за головы сидя, сгибания рук в запястьях хватом грифа штанги (гантелей) сверху и снизу предплечья на бедрах, сжатие кистевого экспандера.

7). Мышцы ног - приседания со штангой, гакк-приседания, сгибания (разгибания) ног в тренажере, жим ногами в тренажере, выпады вперед с гантелями (штангой), подъемы на носки стоя, (сидя) в тренажере.

На каждом занятии выполняется разученная комбинация упражнений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике.

Базовые упражнения для развития различных мышечных групп

Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	2	3
Для развития мышц брюшного пресса		
1 И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги скрещены на весу. Медленно приподнять голову и плечи, затем вернуться в и.п.	25 раз	Следить, чтобы поясница оставалась прижатой к полу
2 И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поднимая голову и плечи, потянуться левым плечом к правому колену. Затем правым плечом - к левому	по 10 раз в каждую сторону	Локти держать в стороны

3.И.п. - лежа на спине, руки за головой. Поднимать и опускать скрещенные ноги	10 раз	Опуская ноги, делать вдох, поднимая - выдох
4.И.п.- лежа на спине, руки в стороны, ноги подняты вертикально вверх. Согнуть ноги в коленях (голень полу), положить на пол попеременно слева и справа	20 раз	Следить, чтобы голень была параллельна полу
5.И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Делать вращательные движения ногами вперед и назад	30 с	Фиксировать спину и поясницу, прижимая их к полу
6.И.п. - упор, сидя сзади. Согнутые ноги подтянуть к груди, затем выпрямить и опустить, не касаясь ими пола	20 раз	Опускать ноги медленно
Для развития мышц ног, таза и поясницы		
1.И.п. - упор на коленях. Поднять одну ногу до уровня одной линии с позвоночником. Выполнять небольшие махи вверх прямой ногой	20 раз с левой и правой ноги	Поясница не должна прогибаться. Ощущать напряжение в мышцах
2. И.п. - упор на одном колене, другая прямая нога назад. Согнуть ногу под углом 90° и выпрямить	20 раз с правой и левой ноги	Делать акцент на разгибание, колено вниз
3.И.п. - упор на одном колене, другая нога отведена в сторону. Согнуть ногу и вновь выпрямить	20 раз с правой и левой ноги	Прямая нога отведена под углом 90° к туловищу.
1	2	3
4.И.п. - упор на коленях. Подтянуть одну ногу вперед к груди, затем разогнуть, забросив ее назад	10 раз с каждой ноги	Ногу разгибать с усилием
5.И.п. - лежа на правом боку. Поднять левую ногу вверх и опустить	30-40 раз с каждой ноги	Нога движется в одной плоскости с туловищем
6. И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты, стопами упираются в пол. Приподнять таз и затем вернуться в и.п.	30 раз	Животом тянуться вверх
7. И.п. - лежа на спине, ноги подняты вверх, слегка согнутые в коленях. Выполнять разведение и сведение ног (рис.2,13)	30 раз	Акцент на сведение
8. И.п. - упор, сидя сзади. Махи вверх правой ногой, затем	20 раз с каждой ноги	Выполнять махи вверх, ощущая напряжение в

левой		мышцах
9. И.п. - стойка, ноги шире плеч, руки на бедрах. Выполнить полуприсед, задержаться на 20 секунд, затем вернуться в и.п.	10 раз	Спину держать прямо, следить за осанкой
Для развития мышц спины		
1.И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Поднять руки вверх; прогибаясь в пояснице, отвести назад плечи и голову и вернуться в и.п.	20 раз	В и.п. расслаблять мышцы плеч и шеи
2.И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. Правой рукой потянуться вдоль туловища и наклониться вправо, затем в другую сторону	20 раз	Плечи и голову приподнять вверх и прогнуться
3.И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Приподнять ноги на 45° от пола и выполнить движение - ноги врозь - ноги скрестно	10 раз	Не задерживать дыхание
4.И.п. - лежа на животе, руки перед грудью, согнутые в локтях. Разгибая левую руку и сгибая левую ногу, прогнуться и коснуться правой рукой носка левой ноги. Вернуться в и.п. Выполнить в другую сторону	10 раз в каждую сторону	Прогибаясь, поднимать голову вверх
1	2	3
Для развития мышц рук		
1.И.п. - о.с. Выпад назад одной ногой, руки согнуть в локтях перед собой, кисти сжать в кулаки. Вернуться в и.п. Тоже с другой ноги	20 раз	Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах
2.И.п. – о.с. Руки в стороны, кисти на себя, бег на месте, руками выполнять малые круги вперед и назад	30 с	Руки в локтях не сгибать
3.И.п. - упор, лежа на согнутых руках. Выпрямляя руки, 10-12 раз принять упор лежа прогнувшись. Сгибая руки, вернуться в и.п.	10-12 раз	В и.п. - голову опустить вниз, в положении прогнувшись голову поднять вверх
4.И.п. - упор, лежа. Сгибание рук	10-12 раз	Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах

5. И.п. - упор, сидя сзади. Сгибание рук одновременно и поочередно	20 раз	Следить за осанкой, локти направлены назад
---	--------	---

