

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

Петрозаводский филиал ПГУПС

ОДОБРЕНО

на заседании цикловой комиссии

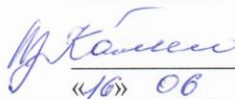
протокол № 10 от 16.06.17

Председатель цикловой комиссии:

 (Круглова О.В.)

УТВЕРЖДАЮ

Начальник УМО



А.В. Калько

«16» 06

2017г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по организации и проведению практических занятий

По учебной дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура

Для специальностей:

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (по видам)

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

09.02.02 Компьютерные сети

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте
(железнодорожном транспорте)

Разработчик: Круглова О.В.

2017г

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 год обучения

Введение

Физическое воспитание — это длительный процесс, взаимосвязанный с воспитанием как физических, так и нравственных качеств, к категории которых относят силу, скорость, выносливость, гибкость, ловкость, настойчивость, смелость, трудолюбие и т.д. Конечная цель — формирование у студентов силы, выносливости, естественно силовой выносливости, а также настойчивости, смелости, трудолюбия. Применение упражнений на уроках физической культуры подлежит дозировке в определенной последовательности с постепенным увеличением нагрузки и с учетом индивидуальных особенностей физического развития и планируется по курсам обучения ежегодно с повторением программы на качественно более высоком уровне. Проводя занятия на тренажерах, наряду с развитием силы, можно планировать развитие выносливости, которая совершенствуется вместе с воспитанием трудолюбия и готовности переносить большие нагрузки.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья- с помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении показатели физического развития.
- достижения жизненных и профессиональных целей - осознанное отношение студентов к физической культуре в целях самосовершенствования и профессиональной деятельности, благодаря профессионально-прикладной физической культуре создаются предпосылки для успешного овладения той или иной профессией и эффективного выполнения работы.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека - духовный, социальный и психологический аспекты здоровья определяют гармонический процесс развития внутреннего мира человека.
- основы здорового образа жизни - правильное питание, физические нагрузки, здоровый сон, закаливание.

Молодой организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В результате освоения учебной дисциплины происходит поэтапное формирование элементов общих компетенций:

- ✓ Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ✓ Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ✓ Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ✓ Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ✓ Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1. Легкая атлетика

Знать. Правильное выполнение положения низкого старта и разбега. Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции. Технику прыжка в длину с разбега. Технику метания гранаты с разбега. Виды легкой атлетики, оздоровительное значение, прикладное направление. Технику бега на короткие и длинные дистанции. Технику преодоления высоты способом «ножницы». Технику метания гранаты с разбега.

Уметь. Выполнить контрольные нормативы в беге на 100 м юн. 14.0- 14.5- 14.8 сек. дев. 16.2- 17.0- 17,8 сек.

Выполнить контрольный норматив в прыжках в длину юн. 420-400-380 см
дев. 320 - 300 - 280 см

Выполнить контрольный норматив в метании гранаты юн. 34-32-28м
дев. 18-16- 14м

Выполнить контрольный норматив в беге на 1000 м (юн.), 500 м (дев.)
юн. 3.30 - 3.40 - 4.00 (мин/сек.)
дев. 2.00 - 2.10 - 2.20 (мин/сек.)

Принимать положение низкого старта при беге.

1.1 Совершенствование низкого старта и стартового разбега. Техника бега на короткие дистанции. Беговые упр-я. Беговая подготовка

10 x 100 м-юн. 5 x 100 м - дев.

Самостоятельно: выполнять беговые упражнения.

1.2 Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м, Совершенствование прыжков в длину с разбега.

1.3 Выполнение контрольного норматива в беге на 100м.

- Совершенствование кроссовой подготовки;
- Совершенствование техники метания гранаты с разбега,
- Кроссовая подготовка 5000 м - юн. 3000 м-дев.

Самостоятельно: совершенствование навыков метания гранаты, кроссовая подготовка.

1.4 Выполнение контрольного норматива в кроссе 1000 м-юн., 500 м-дев.

Совершенствование прыжков в длину с разбега. Совершенствование метания гранаты. Подведение итогов.

2. Волейбол и силовая подготовка

Знать. Технику выполнения приема и передачи двумя руками сверху и снизу. Технику выполнения нижней прямой и верхней прямой подачи. Технику выполнения нападающего удара и блокирование нападающего удара. Знать основные правила игры в волейбол. Технику передвижения. Стойку готовности для приема мяча. Технику передач двумя руками сверху и снизу. Технику выполнения подачи сверху, снизу. Технику выполнения нападающего удара и блокирования нападающего удара. Правила игры в волейбол.

Уметь. Выполнять передвижения и стойки, прием сверху и снизу, выполнять нижнюю и верхнюю подачу. Выполнять нижнюю и верхнюю подачу, нападающий удар, играть в защите и нападении. Уметь судить двустороннюю игру. Выполнять передвижения и стойки. Выполнять прием сверху и снизу двумя руками. Выполнять нижнюю боковую и верхнюю прямую подачи. Выполнять нападающий удар блокирование нападающего удара. Выполнять взаимодействие игроков в защите и нападении. Знать правила игры в волейбол.

2.1 Передвижения в стойке готовности волейболиста. Стойка волейболиста. Прием сверху 2-я руками на месте. Прием снизу 2-я руками на месте. Упражнения с отягощениями на плечевой пояс.

Самостоятельно: совершенствование полученных навыков, физические упражнения.

2.2 Повторение передвижений в стойке готовности волейболиста. Повторение приема и передачи мяча 2-я руками сверху и снизу в движении. Упр-я с отягощениями на грудные мышцы.

2.3 Совершенствование передвижений в волейбольной стойке. Совершенствование приема и передачи 2-я руками сверху и снизу. Совершенствование нижней прямой и верхней прямой подачи. Обучение нападающего удара. Упр-я с отягощениями для спины мышц.

Самостоятельно: совершенствование полученных навыков, физические упражнения.

2.4 Совершенствование нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Выполнение зачетных требований в приеме и передаче 2-я руками сверху и снизу, в подачах мяча нижняя и верхняя прямая. Упр-я с отягощениями для мышц ног.

3. Баскетбол и силовая подготовка

Знать. Стойки, передвижения, технику передачи и броска мяча на месте и в движении. Что такое личная защита и как она выполняется. Что такое зонная защита и как она выполняется. Взаимодействия 2-х, 3-х игроков в нападении. Знать основные правила игры. Технику движений силовых упр-й а) в жиме лежа б) упр-й на бицепс, трицепс в) упр-й на пресс; г) упр-й на ноги и спину. Стойки, передвижения в стойке баскетболиста. Технику передач и бросков двумя руками одной. Технику броска в кольцо с места и в движении. Что такое личная и зонная защита? Правила игры в баскетбол.

Уметь. Выполнять передвижения в стойке, остановки и повороты. Выполнять передачи и броски мяча в движении. Выполнять взаимодействия в нападении. Правильно выполнять условия личной защиты. Выполнять дальние и штрафные броски. Уметь судить двустороннюю игру. Уметь выполнять требуемые контрольные нормативы в силовой подготовке. Выполнять передвижения в стойке баскетболиста. Выполнять передачи и броски двумя руками и одной на месте и в движении. Выполнять штрафной бросок. Выполнять бросок в движении под обе ноги. Выполнять реализацию численного преимущества: 2х1;3х2.

3.1 Передвижения в баскетбольной стойке, остановки. Ловля и передача мяча 2-я руками на месте и в движении. Штрафной бросок. Двусторонняя игра. Правила игры. Силовые упр-я на плечевой пояс.

Самостоятельно: совершенствование игры с мячом, бросковые тренировки, изучение правил игры.

3.2 Повторение передвижений, остановок, поворотов с мячом и без мяча. Передачи и броски 2-я руками и одной на месте и в движении. Сочетание приемов. Двусторонняя игра. Упр-я с отягощениями для мышц груди.

3.3 Совершенствование броска в кольцо в движении и передач в движении. Взаимодействия 2-х, 3-х игроков в нападении и в защите. Совершенствование личной защиты, штрафного броска. Упр-я с отягощениями для мышц спины.

Самостоятельно: бросковые тренировки, изучение игры в защите.

3.4 Совершенствование взаимодействий в защите и нападении. Выполнение поточных упр-й. Выполнение зачетных требований по технике. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных требований по иловой подготовке.

4. Общая физическая подготовка

Знать: Технику выполнения строевых упр-й. Технику выполнения стоек на голове, руках. Технику выполнения опорного прыжка. Технику выполнения простейших комбинаций на брусьях, перекладине.

Уметь: Уметь выполнять строевые команды на месте и в движении как единолично и в группе. Уметь выполнять опорный прыжок через коня (юн.),

козла (дев.), Выполнять контрольный норматив в подтягивании (юн.), отжимании (дев.).

4.1 Строевые и прикладные упр-я. Общеразвивающие упр-я. Акробатические упр-я. Упр-я с отягощениями.

Самостоятельно: совершенствование полученных навыков, физические упражнения.

4.2 Повторение строевых, прикладных и общеразвивающих упражнений. Акробатические упр-я. Упр-я на гимнастических снарядах (перекладина, брусья). Упр-я с отягощениями.

4.3. Совершенствование акробатических упр-й. Выполнение простейших комбинаций на гимнастических снарядах.

Самостоятельно: совершенствование полученных навыков, ознакомление с простейшими комбинациями.

5. Лыжная подготовка

Знать:Технику передвижения лыжника без лыж, технику передвижения попеременным двухшажным с выносом левой ноги назад, с выносом правой ноги назад, в целом попеременный двухшажный ход. Технику передвижения одновременным одношажным ходом с поочередным выносом то левой, то правой ноги. Специальные силовые упражнения лыжников. Горнолыжную технику спуска в нижней, средней и высокой стойках. Переход с одного хода на другой. Технику подъема в гору. Технику торможения при спуске.

Уметь:Передвигаться попеременным двухшажным ходом. Передвигаться одношажным ходом с поочередным выносом то левой, то правой ноги. Уметь выполнять специальные упражнения лыжника. Спускаться в различных стойках со склона, выполнять торможения при спусках. Смазывать лыжи для передвижения разными ходами. Проходить дистанцию на время.

5.1 Обучение движениям лыжника без лыж (с резиновым амортизатором или гантелями). попеременный бесшажный ход на месте; одновременный бесшажный ход на месте;

Самостоятельно: закрепление техники передвижения лыжника без лыж.

5.2 попеременный двухшажный с выносом левой ноги назад;

попеременный двухшажный ход с выносом правой ноги назад;

в целом попеременный двухшажный ход с поочередным выносом (имитацией отталкивания) левой и правой ноги;

5.3 одновременный одношажный с выносом назад левой ноги;

одновременный одношажный ход с выносом правой ноги;

в целом одновременный одношажный ход с поочередным выносом то левой, то правой ноги назад.

Самостоятельно: закрепление техники одновременного одношажного хода.

5.4 Специальные силовые упражнения лыжника (выполняются на каждом уроке в зале после упражнений лыжника с гантелями).

упражнения на пресс; поднимание отягощения от бедра вверх до уровня головы; упражнения на трицепс и бицепс руки;

выпрыгивание без отягощения и с ним; толчок штанги от груди;

рывок штанги от бедра вверх на вытянутые руки.

5.5 Обучение или дальнейшее совершенствование передвижения на лыжах.

Одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; попеременный бесшажный ход. Горнолыжная техника спуска в нижней, средней и высокой стойке.

Самостоятельно: совершенствование полученных навыков.

5.6 повторение одновременных ходов;

Попеременный двухшажный ход, горнолыжная техника спуска в различных стойках, торможение при спусках полуплугом, плугом.

5.7 Совершенствование передвижения одновременными и попеременными ходами. Переход с одного хода на другой. Совершенствование горнолыжной техники при спусках. Умение тормозить и правильно падать.

Самостоятельно: совершенствование полученных навыков, изучение горнолыжной техники.

5.8 Прохождение определенной дистанции девушкам и юношам на время.

Передвижение на лыжах на технику исполнения(оценка).

Горнолыжная техника на оценку.

6. Волейбол

Знать:

Знать технику передвижения, готовности стойку для приема мяча, технику передач двумя руками сверху и снизу, технику выполнения подачи сверху и снизу, технику выполнения нападающего удара и блокирование нападающего удара. Правила игры в волейбол.

Уметь:

Выполнять передвижения и стойки, выполнять прием сверху и снизу двумя руками, выполнять нижнюю боковую и верхнюю прямую подачи, выполнять нападающий удар и блокирование нападающего удара, выполнять взаимодействия игроков в защите и нападении, знать правила игры в волейбол.

6.1 Совершенствование техники игры, стойки, передвижения.

Прием и передача двумя руками сверху; передача двумя руками снизу, сверху;

передача двумя руками снизу, сверху; учебные игры, правила игры; ОФП; развитие физических качеств в упражнениях с отягощениями.

Самостоятельно: закрепление полученных навыков, физические нагрузки, дополнительное ознакомление с правилами игры.

6.2 Закрепление навыков игры при прямом нападающем ударе.

Разбег, отталкивание, удар по мячу, приземление; расстановка при приеме подачи; учебные игры; ОФП; атлетическая подготовка; развитие физических качеств в упражнениях с отягощениями.

6.3 Закрепление техники игры в упражнениях в парах и тройках.

Тактика передачи мяча; блокирование (одиночное); страховка блока; учебные игры; ОФП; комплексное развитие физических качеств в упражнениях с отягощениями.

Самостоятельно: изучение тактики игры в волейбол, физические нагрузки, ОФП.

6.4 Закрепление техники игры в игровых упражнениях.

Зачетные упражнения по волейболу; передача мяча двумя руками сверху; прямая верхняя подача; прием двумя руками с низу; ОФП; контроль физического развития с помощью тестов.

7. Баскетбол

Знать:

Знать стойки, передвижения в стойке баскетболиста, технику передач и бросков двумя и одной рукой от головы, технику броска в кольцо с места и в движении, что такое личная и зонная защита, тактику игры в баскетбол, комбинированные упражнения, тактику игровых приемов, правила игры.

Уметь:

Выполнять передвижения в стойке баскетболиста, выполнять передачи и броски двумя руками и одной на месте и в движении, выполнять штрафной бросок, выполнять бросок в движении под обе ноги, выполнять реализацию численного преимущества: 2х1; 3х2.

7.1 Закрепление ранее изученных навыков игры.

Стойки, передвижения, ловля и передача мяча, ведение, броски в движении и после ведения; учебные игры, правила; ОФП; развитие силовых качеств.

Самостоятельно: изучение правил игры в баскетбол, развитие силовых качеств.

7.2 Закрепление техники в комбинированных упражнениях.

В парах, тройках без сопротивления и с сопротивлением в меньшинстве; учебные игры, правила игры; ОФП; развитие физических качеств в упражнениях с отягощениями.

7.3 Тактика игровых приемов.

Передача, ведение, бросок; защитные действия: стойка передвижения, действия против игрока без мяча и с мячом; учебные игры, правила игры; ОФП; атлетическая подготовка; совершенствование физических качеств в упражнениях с отягощениями.

Самостоятельно: изучение тактики игры в баскетбол, совершенствование игровых приемов, совершенствование физических качеств.

7.4 Тактика групповых действий в нападении.

Передай и войди на свободное место; заслон; зачетные упражнения по баскетболу: сочетание ловли, ведения и броска в кольцо.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2 год обучения

Введение:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, включение в здоровый образ жизни и систематическое физическое совершенствование.

Достижение этих целей предусматривает решение следующих задач:

Создание целостного представления о физической культуре, приобретение основ теоретических и методических знаний, воспитание нравственных, физических и психических знаний, обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья - с помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении показатели физического развития.
- достижения жизненных и профессиональных целей - осознанное отношение студентов к физической культуре в целях самосовершенствования и профессиональной деятельности, благодаря профессионально-прикладной физической культуре создаются предпосылки для успешного овладения той или иной профессией и эффективного выполнения работы.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека - духовный, социальный и психологический аспекты здоровья определяют гармонический процесс развития внутреннего мира человека.
- основы здорового образа жизни - правильное питание, физические нагрузки, здоровый сон, закаливание.

Молодой организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания,

которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В результате освоения учебной дисциплины происходит поэтапное формирование элементов общих компетенций:

- ✓ Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ✓ Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ✓ Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ✓ Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ✓ Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1. Легкая атлетика:

Знать Правильное выполнение техники низкого старта и разбега, знать все циклы и фазы дв. при беге. Технику бега на короткие дистанции, правильное выполнение окрестного шага и выпуска снаряда при метании гранаты. Технику бега на средние и длинные дистанции, технику прыжка в длину с разбега, контрольные нормативы. Виды легкой атлетики, оздоровительное значение, прикладное направление.

Уметь Выполнять беговые упражнения, низкий старт, технику бега. Правильно выполнять переход к бегу на дистанции (разбег, прохождение дистанции, финиш), постановка опорной ноги при метании гранаты). Уметь выполнить контрольные нормативы в беге на 100 м. Юн. Дев. 5-13,5 4-14.2 4-14.5 . Прыжки в длину с разбега, кросс.

1.1 Совершенствование низкого старта стартового разбега; - техника бега (периоды и дозы, движение рук. отталкивание) беговые упражнения. Кроссовая подготовка (800м.-юн., 500м.-дев)

Самостоятельно: беговые упражнения, кроссовая подготовка.

1.2 Совершенствование техники бега и финиша на коротких дистанциях:

- совершенствование метания гранаты (разбег, окрестный шаг, положение нат. лука, выпуск снаряда) - прыжки в длину с разбега;
- кроссовая подготовка (юн.-1000м.; дев.-800м.)

Самостоятельно: закрепление полученных навыков, кроссовая подготовка.

1.3 Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.

- совершенствование прыжка в длину с разбега
- совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции
- кроссовая подготовка (1500м.-юн., 1000м.-дев.)

Самостоятельно: прыжки в длину, беговые упражнения, кроссовая подготовка.

1.4 Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с разбега. Выполнение контрольного норматива в кроссе юн,- 1000 м., дев. - 500м. Подведение итогов.

Самостоятельно: кроссовая подготовка.

2 .Спортивные игры:

Волейбол.

Знать:Технику выполнения нижней прямой и боковой подачи, правила игры, стойки волейболиста. Технику выполнения верхней прямой и боковой подачи, технику выполнения

нападающего удара, правила игры. Тактические действия игроков в защите, взаимодействия игроков в защите, правила игры. Технику выполнения нападающего удара со второй линии, тактические действия игроков в нападении, взаимодействие игроков в нападении, правила игры. Схемы тактических взаимодействия в защите и нападении, как осуществляется система нападения через зоны 2-4, как осуществляется расстановка игроков в защите при постановке блока, правила игры. Схемы тактических взаимодействий. Технику выполнения нижней прямой и

боковой, верхней прямой подачи, стойки волейболиста. Технику выполнения

нападающего удара, взаимодействие троек в защите и в нападении, правильная расстановка игроков, постановка блока. Схемы тактических взаимодействий в защите и в нападении. Как осуществляется система нападения через зоны 2-4. Правила игры.

Уметь: Выполнять передвижения и стойки, прием сверху и снизу, выполнять нижнюю и боковую подачи. Выполнять верхнюю прямую подачу, нападающий удар, играть в защите и в нападении.

Выполнять нападающий удар с зон 4,3,2 , прием мяча с низу и сверху, выполнять страховку игроков в защите. Выполнять нападающий удар с зон 5, 6,1, играть в нападении. Ставить блок, выполнять нижнюю и боковую подачу по указанным зонам, перемещение в игре разыгрывающих на атакующих игроков. Выполнять прием снизу, сверху, верхнюю прямую подачу, нападающий удар. Выполнять стойку, передвижения, передачи, броски. Выполнять бросок в движении, передача мяча в движении, взаимодействие 2-х игроков в нападении и в защите. Выполнять взаимодействие в 2-х и 3-х, дальние броски.

Правильно выполнять условия личной защиты, дальние и штрафные броски. Выполнять передвижения и стойки, прием сверху и снизу, выполнять нижнюю, боковую и верхнюю прямую

подачи, нападающий удар. играть в защите и в нападении. Ставить блок. Перемещение в игре разыгрывающих и атакующих игроков.

2.1 Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Двухсторонняя игра.

2.2 Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нападающего удара. Обучение нападающему удару со второй линии. Совершенствование взаимодействию игроков в защите и в нападении. Двухсторонняя игра.

2.3 Совершенствование нападающего удара. Совершенствование тактики действий в защите. Двухсторонняя игра.

Самостоятельно: изучение тактики действий в защите.

2.4 Совершенствование нападающего удара со второй линии. Совершенствование тактики действий в нападении. Двухсторонняя игра.

Самостоятельно: изучение тактики действий в нападении.

2.5 Тактические действия игроков в защите и нападении. Расстановка игроков. Постановка блока. Выполнение контрольных нормативов. Двухсторонняя игра.

Самостоятельно: изучение тактики действий в защите и нападении, закрепление полученных навыков.

2.6 Выполнение зачетных требований. Двухсторонняя игра.

3. Баскетбол.

Знать: Стойки, передвижения, технику передачи и броска мяча, правила игры. Как правильно выполняется бросок, передача мяча в движении, правила игры. Упражнения в 2-х и 3-х в нападении, схемы взаимодействий, правила игры. Что такое личная защита и как она выполняется, как ставить заслон, упражнения в 2-х и 3-х, правила игры. Что такое зонная защита и как она выполняется, совершенствование взаимодействий в 2-х и 3-х, 4-х; правила игры. Стойки, передвижения, технику передачи и броска мяча. Как правильно выполняется бросок, передача мяча в движении. Упражнения в 2-х и 3-х в нападении, схемы взаимодействий. Что такое личная защита и как она выполняется, как ставить заслон, правила игры.

Уметь: Выполнять стойку, передвижения, передачи, броски. Выполнять бросок в движении, передача мяча в движении, взаимодействие 2-х игроков в нападении и в защите. Выполнять взаимодействие в 2-х и 3-х, дальние броски. Правильно выполнять условия личной защиты, дальние и штрафные броски. Правильно выполнять условия зонной защиты, выполнять взаимодействий в 2-х и 3-х, 4-х; Что такое личная защита и как

она выполняется, как ставить заслон, упражнения в 2-х и 3-х. правила игры. Выполнять бросок в движении, передача мяча в движении, взаимодействие в 2-х и 3-х. Правильно выполнять условия личной и зонной защиты, дальние и штрафные броски.

3.7 Совершенствование стоек, остановок, передвижений. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте и в движении. Совершенствование штрафного броска. Двухсторонняя игра.

Самостоятельно: закрепление полученных навыков, бросковые тренировки.

3.8 Совершенствование броска в дв-нии. Взаимодействие двух игроков в защите и в нападении. Совершенствование штрафного броска. Двухсторонняя игра.

3.9 Совершенствование взаимодействий в 2-х и 3-х в нападении и в защите;

- выполнять поточные упражнения; - совершенствование дальних бросков;
- двухсторонняя игра.

Самостоятельно: изучение тактики нападения, закрепление полученных навыков,

3.10 Совершенствование личной защиты;

- упражнения для тренировки дальних и штрафных бросков;
- совершенствование заслонов;
- двухсторонняя игра.

3.11 Совершенствование зонной защиты;

- выполнять поточные упражнения на совершенствование индивидуал. техники;
- двухсторонняя игра.

Самостоятельно: изучение тактики зонной и личной защиты, упражнения на технику.

3.12 Выполнение контрольных нормативов и зачетных требований;

- двухсторонняя игра.

4. Лыжная подготовка:

Знать: Правильное выполнение техники лыжных ходов, знать все фазы и циклы лыжных ходов. Выполнение техники подъемов (лесенкой, елочкой, коньковым ходом). Знать стойку лыжника на спусках, технику спуска «плугом» и «полуплугом», технику поворота переступанием и на параллельных лыжах. Контрольные нормативы. Виды л/подготовки, оздоровительное значение, прикладное направление.

Уметь: Выполнять лыжные хода, подъем «лесенкой», «елочкой», коньковым ходом. Торможение плугом и полуплугом, поворот переступанием и на параллельных лыжах. Правильная постановка палок и отталкивание.

4.1 Совершенствование попеременного хода с палками и без палок;

- совершенствование подъемов «елочкой»;
- прохождение дистанции 2,5 км.

4.2 Совершенствование одновременного безшажного, одношажного, двухшажного ходов;

- совершенствование спусков (плугом, полуплугом);
- прохождение дистанции 5 км.

Самостоятельно: закрепление полученных навыков, лыжная подготовка.

4.3 Совершенствование конькового и полуконькового ходов;

- совершенствование спусков и подъемов;
- прохождение дистанции 8 км.

4.4 Совершенствование техники конькового хода;

- совершенствование техники перехода с хода на ход;
- совершенствование тактики прохождения дистанции:
- прохождение дистанции 10 км.

Самостоятельно: совершенствование полученных навыков, лыжная подготовка.

4.5 Выполнение контрольных нормативов:

- попеременный и одновременный одношажный хода;
- дистанция 5 км. Без учета времени.

4.6 Выполнение контрольных нормативов:

- передвижение коньковым ходом;
- прохождение дистанции 3 км. на время;
- поворот на параллельных лыжах на спуске(слалом).

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3 год обучения

Введение:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, включение в здоровый образ жизни и систематическое физическое совершенствование.

Достижение этих целей предусматривает решение следующих задач:

Создание целостного представления о физической культуре, приобретение основ теоретических и методических знаний, воспитание нравственных, физических и психических знаний, обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья - с помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении показатели физического развития.
- достижения жизненных и профессиональных целей - осознанное отношение студентов к физической культуре в целях самосовершенствования и профессиональной деятельности, благодаря профессионально-прикладной физической культуре создаются предпосылки для успешного овладения той или иной профессией и эффективного выполнения работы.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека - духовный, социальный и психологический аспекты здоровья определяют гармоничный процесс развития внутреннего мира человека.
- основы здорового образа жизни - правильное питание, физические нагрузки, здоровый сон, закаливание.

Молодой организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания,

которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В результате освоения учебной дисциплины происходит поэтапное формирование элементов общих компетенций:

- ✓ Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ✓ Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ✓ Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ✓ Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ✓ Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1. Спортивные игры:

Волейбол.

Знать: Технику выполнения нижней прямой и боковой подачи, передача мяча в парах без потерь, верхнюю передачу над собой, правила игры, стойки волейболиста. Технику выполнения верхней прямой и боковой подачи, технику выполнения

нападающего удара, правила игры. Тактические действия игроков в защите, взаимодействия игроков в защите, правила игры. Технику выполнения нападающего удара со второй линии, тактические действия игроков в нападении, взаимодействие игроков в нападении, правила игры. Схемы тактических взаимодействия в защите и нападении, как осуществляется система нападения через зоны 2-4, как осуществляется расстановка игроков в защите при постановке блока, правила игры. Схемы тактических взаимодействий. Технику выполнения нижней прямой и

боковой, верхней прямой подачи, стойки волейболиста. Технику выполнения

нападающего удара, взаимодействие троек в защите и в нападении, правильная расстановка игроков, постановка блока. Схемы тактических взаимодействий в защите и в нападении. Как осуществляется система нападения через зоны 2-4. Правила игры.

Уметь: Выполнять передвижения и стойки, прием сверху и снизу, выполнять нижнюю и боковую подачи. Выполнять верхнюю прямую подачу, нападающий удар, играть в защите и в нападении.

Выполнять нападающий удар с зон 4,3,2, прием мяча с низу и сверху, выполнять страховку игроков в защите. Выполнять нападающий удар с зон 5, 6,1, играть в нападении. Ставить блок, выполнять нижнюю и боковую подачу по указанным зонам, перемещение в игре разыгрывающих на атакующих игроков. Выполнять прием снизу, сверху, верхнюю прямую подачу, нападающий удар. Выполнять стойку, передвижения, передачи, броски. Выполнять бросок в движении, передача мяча в движении, взаимодействие 2-х игроков в нападении и в защите. Выполнять взаимодействие в 2-х и 3-х, дальние броски.

Правильно выполнять условия личной защиты, дальние и штрафные броски. Выполнять передвижения и стойки, прием сверху и снизу, выполнять нижнюю, боковую и верхнюю прямую

подачи, нападающий удар. играть в защите и в нападении. Ставить блок. Перемещение в игре разыгрывающих и атакующих игроков.

1.1 Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Двухсторонняя игра.

1.2 Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нападающего удара. Обучение нападающему удару со второй линии. Совершенствование взаимодействию игроков в защите и в нападении. Двухсторонняя игра.

1.3 Совершенствование нападающего удара. Совершенствование тактики действий в защите. Двухсторонняя игра.

Самостоятельно: изучение тактики действий в защите.

1.4 Совершенствование нападающего удара со второй линии. Совершенствование тактики действий в нападении. Двухсторонняя игра.

Самостоятельно: изучение тактики действий в нападении.

1.5 Тактические действия игроков в защите и нападении. Расстановка игроков. Постановка блока. Выполнение контрольных нормативов. Двухсторонняя игра.

Самостоятельно: изучение тактики действий в защите и нападении, закрепление полученных навыков.

1.6 Выполнение зачетных требований. Двухсторонняя игра.

2. Баскетбол.

Знать: Стойки, передвижения, технику передачи и броска мяча, ловля мяча под правую ногу, передача мяча в парах, в движении, правила игры. Как правильно выполняется бросок, передача мяча в движении, правила игры. Упражнения в 2-х и 3-х в нападении, схемы взаимодействий, правила игры. Что такое личная защита и как она выполняется, как ставить заслон, упражнения в 2-х и 3-х, правила игры. Что такое зонная защита и как она выполняется, совершенствование взаимодействий в 2-х и 3-х, 4-х; правила игры. Стойки, передвижения, технику передачи и броска мяча. Как правильно выполняется бросок, передача мяча в движении. Упражнения в 2-х и 3-х в нападении, схемы

взаимодействий. Что такое личная защита и как она выполняется, как ставить заслон, правила игры.

Уметь: Выполнять стойку, передвижения, передачи, броски. Выполнять бросок в движении, передача мяча в движении, взаимодействие 2-х игроков в нападении и в защите. Выполнять взаимодействие в 2-х и 3-х, дальние броски. Правильно выполнять условия личной защиты, дальние и штрафные броски. Правильно выполнять условия зонной защиты, выполнять взаимодействий в 2-х и 3-х, 4-х; Что такое личная защита и как она выполняется, как ставить заслон, упражнения в 2-х и 3-х. правила игры. Выполнять бросок в движении, передача мяча в движении, взаимодействие в 2-х и 3-х. Правильно выполнять условия личной и зонной защиты, дальние и штрафные броски.

2.1 Совершенствование стоек, остановок, передвижения. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте и в движении. Совершенствование штрафного броска. Двухсторонняя игра.

Самостоятельно: закрепление полученных навыков, бросковые тренировки.

2.2 Совершенствование броска в дв-нии. Взаимодействие двух игроков в защите и в нападении. Совершенствование штрафного броска. Двухсторонняя игра.

2.3 Совершенствование взаимодействий в 2-х и 3-х в нападении и в защите;

- выполнять поточные упражнения; - совершенствование дальних бросков;
- двухсторонняя игра.

Самостоятельно: изучение тактики нападения, закрепление полученных навыков,

2.4 Совершенствование личной защиты;

- упражнения для тренировки дальних и штрафных бросков;
- совершенствование заслонов;
- двухсторонняя игра.

2.5 Совершенствование зонной защиты;

- выполнять поточные упражнения на совершенствование индивидуал. техники;
- двухсторонняя игра.

Самостоятельно: изучение тактики зонной и личной защиты, упражнения на технику.

2.6 Выполнение контрольных нормативов и зачетных требований;

- двухсторонняя игра.

3. Общая физическая подготовка

Знать: Технику выполнения строевых упр-й. Технику выполнения стоек на голове, руках. Пресс, подтягивание, жим лежа, отжимание. Технику выполнения опорного прыжка. Технику выполнения простейших комбинаций на брусьях, перекладине.

Уметь: Уметь выполнять строевые команды на месте и в движении как единолично и в группе. Уметь выполнять опорный прыжок через коня (юн.), козла (дев.), Выполнять контрольный норматив в подтягивании (юн.), отжимании (дев.).

3.1 Строевые и прикладные упр-я. Общеразвивающие упр-я. Акробатические упр-я. Опорный прыжок. Упр-я с отягощениями.

Самостоятельно: совершенствование полученных навыков, физические упражнения.

3.2 Повторение строевых, прикладных и общеразвивающих упражнений. Акробатические упр-я и опорный прыжок. Упр-я на гимнастических снарядах (перекладина, брусья). Упр-я с отягощениями.

3.3 Совершенствование акробатических упр-й. Выполнение простейших комбинаций на гимнастических снарядах. Опорный прыжок.

Самостоятельно: совершенствование полученных навыков, ознакомление с простейшими комбинациями.