

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Ульяновский техникум железнодорожного транспорта»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

г. Ульяновск, 2021 год

Составитель: Щербакова Н.Г., Палачев Д.А., преподаватели ОГБПОУ УТЖТ.

Учебно-методический комплекс по дисциплине ОУД. 06. Физическая культура составлен в соответствии с требованиями к минимуму результатов освоения УП. 06 Физическая культура, изложенными в Федеральном государственном стандарте среднего профессионального образования по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2017 г. №1216.

Учебно-методический комплекс по дисциплине УП. 06 Физическая культура входит в *общеобразовательный цикл дисциплин* и является частью основной профессиональной образовательной программы ОГБПОУ «Ульяновский техникум железнодорожного транспорта» по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), разработанной в соответствии с примерной программой Протокол ФУМО 9/18 от 14.11.2018 по специальности, номер в реестре 13.02.07-181204.

Учебно-методический комплекс по дисциплине УП. 06 Физическая культура адресован студентам очной формы обучения.

УМКД включает теоретический блок, перечень практических занятий и/или лабораторных работ, задания по самостоятельному изучению тем дисциплины, вопросы для самоконтроля, перечень точек рубежного контроля, а также вопросы и задания по промежуточной аттестации (при наличии).

Наименование разделов	стр.
1. Введение	4
2. (СОДЕРЖАНИЕ маршрут	6
3. Содержание дисциплины	7
3.1. Раздел теоретический	8 9
3.2. Раздел методико-практический	
3.3. Раздел практический	
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	38
5 Глоссарий	39
6. Информационное обеспечение дисциплины	41
7. Приложения	42

УВАЖАЕМЫЙ ОБУЧАЮЩИЙ!

Учебно-методический комплекс по дисциплине *физическая культура* создан Вам в помощь для работы на занятиях, при выполнении домашнего задания, самостоятельной (внеаудиторной) работы и подготовки к текущему и итоговому контролю по дисциплине.

УМК по дисциплине физическая культура включает теоретический блок, перечень практических занятий, задания для самостоятельного изучения тем дисциплины, вопросы для самоконтроля, перечень точек рубежного контроля.

Приступая к изучению новой учебной дисциплины физическая культура, Вы должны внимательно изучить список рекомендованной основной и вспомогательной литературы. Из всего массива рекомендованной литературы следует опираться на литературу, указанную как основную.

По каждой теме в УМК перечислены основные понятия и термины, вопросы, необходимые для изучения (план изучения темы), а также краткая информация по каждому вопросу из подлежащих изучению. Наличие тезисной информации по теме позволит Вам вспомнить ключевые моменты, рассмотренные преподавателем на занятии.

Основные понятия, используемые при изучении содержания дисциплины физическая культура, приведены в глоссарии.

После изучения теоретического блока приведен перечень практических работ, выполнение которых обязательно. Наличие положительной оценки по практическим работам необходимо для получения зачета по дисциплине физическая культура или допуска к экзамену, поэтому в случае отсутствия на уроке по уважительной или неуважительной причине Вам потребуется найти время и выполнить пропущенную работу.

В процессе изучения дисциплины физическая культура предусмотрена самостоятельная внеаудиторная работа, включающая *индивидуальные занятия в спортивных секциях*.

Содержание рубежного контроля (точек рубежного контроля) разработано на основе вопросов самоконтроля, приведенных по каждой теме.

По итогам изучения дисциплины физическая культура проводится дифференцированный зачет.

В зачетную книжку зачет выставляется на основании оценок за практические работы и точки рубежного контроля.

В результате освоения дисциплины физическая культура Вы должны уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины Вы должны знать:

- О роли физической культуры общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у Вас должны формироваться общие компетенции (ОК):

Название ОК	Результат, который Вы должны получить после изучения содержания дисциплины физическая культура
- ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Анализировать литературу. Составлять комплексы упражнений. Включаться в здоровый образ жизни и в систематическое физическое самосовершенствование Составлять портфолио. Овладение методик спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей. Проводить анализ, диагностику спортивных результатов
- ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Составление комплексов упражнений при заболеваниях. Участие в соревновательной деятельности и показывать хорошие результаты.
- ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Проводить разминку, тренировочные занятия с коллективом. Проводить игры для знакомства, общения, развлечения. Организация и проведение турпоходов
- ОКЮ Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Анализ литературы и спортивных достижений. Составление комплексов с прикладными упражнениями. Сформированности у обучающихся двигательных умений и навыков. Выполнение прикладных упражнений.

Внимание! Если в ходе изучения дисциплины физическая культура у Вас возникают трудности, то Вы всегда можете к преподавателю прийти на дополнительные занятия, которые проводятся согласно графику. Время проведения дополнительных занятий Вы сможете узнать у преподавателя, а также ознакомившись с графиком их проведения, размещенном на двери кабинета преподавателя.

В случае если Вы пропустили занятия, Вы также всегда можете прийти на консультацию к преподавателю в часы дополнительных занятий.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Таблица 1

Формы отчетности, обязательные для сдачи	Количество
теоретическое занятие	2
практические занятия	166
самостоятельные занятия	168
Точки рубежного контроля	3
Дифференцированный зачет	2

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1 Теоретический

Тема 1.1 Теоретико-практические основы физической культуры

Основные понятия и термины по теме: здоровый образ жизни, вредные привычки, правильное питание, гигиена, двигательная активность, хороший сон, экология, бытовая техника, медицина. **План изучения темы:**

1. Цели и задачи физической культуры.
2. Предупреждения травматизма, техника безопасности на занятиях.
3. Искусство быть здоровым. **Краткое изложение теоретических**

вопросов:

Здоровый образ жизни включается в систематическое физическое самосовершенствование. Каждый человек должен заботиться о своём здоровье и о здоровье своих близких. То есть:

1. Проходить ежегодно диспанциризацию.
2. Заниматься систематически физкультурой.
3. Соблюдать гигиену.
4. Не курить, не пить спиртного, вести здоровый образ жизни.

5. Правильно питаться.

Сегодня человек меньше двигается, а значит, его мышцы, система дыхания и система кровообращения малоактивны, недостаточно развиваются и быстро стареют. Ухудшающая экология в сочетании с малой подвижностью человека ведет к быстрому ослаблению организма, в результате человека начинают преследовать различные болезни. Чтобы избежать этого, надо постоянно тренировать органы и системы организма, регулярно заниматься физической культурой и спортом, правильно питаться.

Практические занятия

- не предусмотрено. **Задания для самостоятельного выполнения**

1. Написать сообщение по теме: «Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие» При написании сообщения смотри приложение №1. **Форма контроля самостоятельной работы:**

- Проверка сообщения. **Вопросы для самоконтроля по теме:**

1. Что входит в понятие здоровый образ жизни?
2. Какие заболевания могут наблюдаться у курящего человека?
3. Какие продукты употребляют на наращивания мускулатуры?
4. Сколько человеку нужно спать в сутки?
5. Можно ли заниматься плаванием при частом воспалении легких? **Раздел 2.**

Методико-практический

Тема 2.1. Методы и способы формирования умений средствами физической культуры.

Основные понятия и термины по теме: *физические упражнения, систематичность, корригирующие упражнения.* **План изучения темы:**

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Методика проведения разминки.
3. Составление комплексов упражнений. **Краткое**

изложение теоретических вопросов:

Физические упражнения являются основным средством физической культуры. Регулярные занятия физической культурой благоприятно влияют на здоровье и физическое состояние человека. Занятия способствуют также профилактике заболеваний, которые могут развиваться в старшем возрасте. При различных заболеваниях нужно подбирать свой комплекс упражнений. Упражнения надо делать систематично, правильно дозируя нагрузку. Соблюдать технику безопасности. Правильно выбирать одежду и место занятий. **Практические занятия**

- *Ознакомление с профессионально-значимыми двигательными навыками, профессиональными заболеваниями, профессионально важными физическими и психическими качествами.* **Задания для самостоятельного выполнения**

1. Написать сообщение по теме: «Методика развития двигательных качеств» При написании сообщения смотри приложение №1.

Форма контроля самостоятельной работы:

- Проверка сообщения. **Вопросы для самоконтроля по теме:**

1. Какие упражнения нельзя включать в комплекс упражнений при заболеваниях позвоночника?
2. С чего нужно начинать разминку?
3. Как правильно дозировать нагрузку?
4. С чего нужно начинать при составлении системы построения тренировок?
5. Какие упражнения нужно делать после бега?
6. Какие упражнения нужны для развития выносливости?
7. Какие упражнения нужны для развития быстроты, скоростно-силовой выносливости?

Раздел 3. Практический

Тема 3.1 Легкая атлетика.

Основные понятия и термины по теме: бег, короткие дистанции, низкий старт, специально-беговые упражнения **План изучения темы:**

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Выполнение специальных беговых упражнений.
3. Выполнения бега на короткие дистанции. **Краткое**

изложение теоретических вопросов:

Перед бегом на короткие дистанции должна проводиться разминка. В разминку включаются беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции: бег не на полной ступне, спину держать ровно, голова смотрит в коридор, руки согнуты в локтях, движения руками производится вперед.

Техника низкого старта, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»

Практические занятия

- *Отработка техники бега на короткие дистанции.*

Задания для самостоятельного выполнения:

1. Индивидуальная работа в секции: выполнение разминки, беговых упражнений, низкого старта.

Выполнение бега 30м на время, восстановительных упражнений. **Форма контроля самостоятельной работы:**

- выполнение норматива. **Вопросы для самоконтроля по теме:**

1. Можно ли бегать на полной ступне короткие дистанции?
2. Техника низкого старта, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» когда и где применяется?
3. Какие упражнения включают в разминку перед бегом?
4. Как и где использовать попеременный бег?

Тема 3.1 .Легкая атлетика.

Основные понятия и термины по теме: метание, разбег, замах, фаза, скрестный шаг, стопорящий шаг. **План изучения темы:**

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Выполнение комплекса упражнений.

3. Выполнение имитации броска. **Краткое изложение теоретических вопросов:**

Перед метанием гранаты должна проводиться разминка. В разминку включаются беговые упражнения, комплекс упражнений на все группы мышц. Техника метания гранаты: и.п., разбег, замах, бросок. Перед метанием используются подготовительные упражнения:

1. Имитация броска.
2. Метание гранаты с места.
3. То же с 1 шага; с 3 шагов.
4. Скрестный шаг на месте.
5. Скрестный шаг в сочетании со стопорящим.

Практические занятия

- Отработка техники метания гранаты

Задания для самостоятельного выполнения:

1. Индивидуальная работа в секции: выполнение комплекса упражнений, беговых упражнений, имитации бросков, метание гранаты с места, скрестного шага на месте, скрестного шага в сочетании со стопорящим, метание гранаты с полного разбега.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива. **Вопросы для самоконтроля по теме:**

1. Какие фазы при метании гранаты с разбега выполняет спортсмен?
2. Какие упражнения выполняют перед метанием гранаты?
3. Какие физические качества развиваются у человека при метании гранаты?

Тема 3.1.Легкая атлетика.

Основные понятия и термины по теме: «согнув ноги», разбег, фаза полета. **План изучения темы:**

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Выполнение комплекса упражнений.
3. Выполнение прыжков с места.

4. Выполнение прыжков с разбега. **Краткое изложение теоретических вопросов:**

Перед прыжками с разбега должна проводиться разминка. В разминку включаются беговые упражнения, комплекс упражнений на все группы мышц, прыжковые упражнения. Техника прыжка с разбега «согнув ноги»: и.п., разбег, отталкивание, полет, приземление. Используются упражнения для совершенствования:

1. Отталкивание с шага.
2. Прыжок «согнув ноги», приземление на две согнутые ноги.
3. Прыжок с 3 шагов.
4. Пробегка по разбегу с обозначенным отталкиванием.

Практические занятия

- Совершенствование техники прыжка способом «Согнув ноги» **Задания для самостоятельного выполнения.**

1. Индивидуальная работа в секции: выполнение разминки, беговых упражнений, упражнений для совершенствования прыжков с разбега, прыжки с разбега на результат.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива. **Вопросы для самоконтроля по теме:**

1. Какие фазы делает спортсмен при прыжках в длину с разбега?
 2. Какие упражнения входят в разминку, какие подготовительные упражнения.
 3. Какие упражнения используют, для совершенствования прыжков в длину с разбега.
- Тема 3.1. Легкая атлетика.

Основные понятия и термины по теме: эстафетный, бег по маршруту, передача, средние дистанции. **План изучения темы:**

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Выполнение комплекса упражнений.
3. Ознакомить с правилами выполнения эстафетного бега.
4. Выполнение подготовительных упражнений для овладения техники эстафетного бега.

5. Прохождение по дистанции 4х 100м. **Краткое изложение теоретических вопросов:**

Прежде чем приступить к обучению эстафетному бегу, необходимо ознакомиться с основными правилами выполнения этого вида бега. А они таковы:

1. Эстафетная палочка передается из рук в руки;
2. Каждый участник может бежать только один этап;
3. Эстафетная палочка передается только в 20-метровой зоне передачи;
4. Участник, уронивший эстафетную палочку, должен сам ее поднять, не мешая остальным.
5. При падении палочки в момент передачи поднять ее должен передающий.

Практические занятия

- *Эстафетный бег, передача и прием эстафетной палочки* **Задания**

для самостоятельного выполнения:

1. Индивидуальная работа в секции: выполнить комплекс упражнений, беговые упражнения. Выполнение подготовительных упражнений: передачу палочки правой и левой рукой на месте; то же в ходьбе; старт с опорой на одну руку по прямой; передача эстафеты при беге по прямой; то же перед выходом из поворота; передача эстафеты в зоне передачи с прохождением коротких отрезков;

передача эстафеты в парах с ускорением 20-30 м. **Форма контроля самостоятельной работы:**

- выполнение норматива. **Вопросы для самоконтроля по теме:**

1. Как передаётся эстафетная палочка в эстафетном беге?
2. Какие упражнения используют в разминке, какие для усовершенствования эстафетного бега?
3. Сколько этапов может бежать один участник?
4. Где передаётся эстафетная палочка?

Тема 3.1 .Легкая атлетика.

Основные понятия и термины по теме: кросс, второе дыхание, выносливость, финиширование, бег по пересеченной местности **План изучения темы:**

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Выполнение комплекса упражнений.
3. Выполнение упражнений для совершенствования.
4. Прохождение дистанции: девушки 1000м, юноши 2000м.
5. Выполнение упражнений на восстановление. **Краткое**

изложение теоретических вопросов:

Перед прохождением дистанции выполняется комплекс упражнений, беговые упражнения. Техника кроссового бега: бег на полной ступне, дыхание равномерное, спину держать прямо, руки согнуты в локтях, движения рук вперед, назад, бег без рывков. Ускорение делать на последних метрах дистанции. В кроссовом беге надо правильно рассчитывать силы. При беге по пересеченной местности перед прохождением дистанции ознакомиться с маршрутом. Длина дистанции увеличивается постепенно. После прохождения дистанции нужно восстановить дыхание, рекомендуется медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на растяжку, расслабление. **Практические занятия**

- *Отработка техники бега на длинные дистанции: 1000м, 2000м.* **Задания для самостоятельного выполнения:**

1. Индивидуальная работа в секции: выполнить комплекс упражнений, беговые упражнения. Выполнение подготовительных упражнений: Бег с чередованием ходьбы. Прохождение дистанций 200м по 2 раза. Прохождение дистанции 500м следить за техникой поворотов. Выполнение восстановительных упражнений. **Форма контроля самостоятельной работы:**

- выполнение норматива. **Вопросы для самоконтроля по теме:**

1. Как распределяются силы в кроссовом беге?
2. Какие упражнения выполняют в разминке?
3. Что нужно знать перед прохождением дистанции?
4. Какие упражнения используют, для восстановления после кроссового бега.

Тема 3.2. Атлетическая гимнастика.

Основные понятия и термины по теме: перекладина, отжимание, брюшной пресс, силовая подготовка, силовая выносливость, мышечный рельеф. **План изучения темы:**

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Бедленный бег 2 минуты.
3. Выполнение комплекса упражнений.
4. Выполнение упражнений на перекладине, отжимание, упражнения на пресс.
5. Выполнение упражнений на восстановление.

Краткое изложение теоретических вопросов:

Перед выполнением силовых упражнений выполняют упражнения для разогревания организма. Атлетическая гимнастика - система упражнений, формирующая мышечный рельеф с помощью веса собственного тела и различных отягощений (гирь, штанг, гантелей). Существуют правила проведения занятий: Силовые упражнения, не требующие очень больших напряжений, повторять много раз (8-10 и более), точнее - до отказа; упражнения, требующие большого напряжения при однократном выполнении, например, отжимание штанги предельно для тебя веса, повторяй 1 -2 раза;

Помни, что малые нагрузки при силовых упражнениях не дают хороших результатов и мышцы не станут достаточно рельефными, но и слишком большие нагрузки могут нанести вред. Чтобы определить свою меру, всегда начинай с небольших нагрузок, подбирай упражнения так, чтобы они не были слишком трудными, а количество повторений было небольшим. Не нервничать ни во время работы с тяжестями, ни приступая к ней; Выполнять упражнения точно по заданной амплитуде в указанном направлении, в противном случае они окажут воздействие не на ту группу мышц; Использовать упражнения на восстановление, на расслабление.

Практические занятия

- Выполнение силовых упражнений.

Задания для самостоятельного выполнения:

1. Индивидуальная работа в секции: прежде чем приступить к атлетическим тренировкам, следует сделать антропометрические обмеры своего тела. Тренировка начинается с разминки, медленный бег.

Выполнить упражнения на перекладине, отжимание, упражнение на пресс, из положения лежа, подъем туловища.

Выполнить восстановительные упражнения.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива.

Вопросы для самоконтроля по теме: 1.

Атлетическая гимнастика это?

Тема 3.2. Атлетическая гимнастика.

Основные понятия и термины по теме: «жим», «толчок», «рывок», силовая подготовка, силовая выносливость, мышечный рельеф. **План изучения темы:**

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Медленный бег 2 минуты.
3. Выполнение комплекса упражнений.
4. Выполнение упражнений со штангой, гантелями, скакалкой.
5. Выполнение упражнений на восстановление.
6. **Краткое изложение теоретических вопросов:**

Перед выполнением силовых упражнений выполняют упражнения для разогревания организма. Существуют правила проведения занятий: не поднимать тяжести резким рывком, особенно от земли; Не задерживать дыхание во время поднимания тяжести; Не напрягать другие мышцы, кроме тех, которые выполняют нужную работу; Работать плавно, без резких движений;

Не нервничать ни во время работы с тяжестями, ни приступая к ней; Трудность упражнений увеличивается за счет изменений и.п., увеличения веса отягощений, количества повторений.

Использовать упражнения на восстановление, на расслабление. **Практические занятия**

- *Выполнение упражнений для развития силы с отягощением.*

Задания для самостоятельного выполнения: 1. Индивидуальная работа в секции: Выполнение комплекса упражнений, медленный бег; упражнения для общего развития мускулатуры среднее количество по вторений (8-10 раз) с умеренным отягощением стоя, подъем штанги, хват средний, туловище не отклонять: сидя, уперев локоть во внутреннюю часть бедра, либо стоя, поставив ногу на скамью, поднимать гантель попеременно каждой рукой; стоя, разводка рук с гантелями в стороны горизонтально полу. Выполнение восстановительных упражнений.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива.

Вопросы для самоконтроля по теме:

1. Какие правила нужно знать, при составлении комплексов упражнений для общего развития мускулатуры?
 2. Что нужно знать при составлении индивидуальных программ силовых тренировок?
- Тема 3.2. Атлетическая гимнастика.

Основные понятия и термины по теме: силовая выносливость, мышечный рельеф, тренажеры, пресс, велотренажер, амплитуда движений, серий упражнений.

План изучения темы:

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Медленный бег 2 минуты.
3. Выполнение комплекса упражнений.
4. Выполнение упражнений на тренажере по методу круговой тренировки.
5. Выполнение упражнений на восстановление.

Краткое изложение теоретических вопросов:

Перед выполнением силовых упражнений выполняют упражнения для разогревания организма. Существуют правила проведения занятий: каждое упражнение делай в обе стороны, только в этом случае ты достигнешь гармонического развития. Один и тот же комплекс выполняй не менее месяца, а затем постепенно замени упражнения. Работать плавно, без резких движений. Не нервничать ни во время работы с тяжестями, ни приступая к ней. Трудность упражнений увеличивается за счет изменений: и.п., увеличения веса отягощений, количества повторений.

Использовать упражнения на восстановление, на расслабление.

Практические занятия

- *Выполнение комплексных упражнений на тренажерах.*

Задания для самостоятельного выполнения:

1. Индивидуальная работа в секции: выполнить комплекс упражнений, медленный бег; упражнения для удаления жировых отложений, выработки рельефа - количество повторений (15 и более) с относительно небольшими отягощениями; упражнения на пресс: подъём ног лежа до угла 60°; упражнения для мышц груди: лёжа на горизонтальной скамье, жим гантелей. Выполнение восстановительных упражнений.

Форма контроля самостоятельной работы:

- составление конспекта занятий тренировки.

Вопросы для самоконтроля по теме:

1. Сколько нужно выполнять один и тот же комплекс?
2. Какие упражнения используют для сжигания жиров на талии?
3. Как совмещать правильное питание и силовые тренировки для сжигания жиров на талии?

Тема 3.2. Атлетическая гимнастика.

Основные понятия и термины по теме: «жим», «толчок», «рывок», силовая подготовка, силовая выносливость, мышечный рельеф.

План изучения темы:

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Медленный бег 2 минуты.
3. Выполнение комплекса упражнений.
4. Выполнение упражнений со штангой, скаколкой, гантелями.
5. Выполнение упражнений на дыхания.

Краткое изложение теоретических вопросов:

Перед сдачей нормативов выполняют упражнения для разогревания организма. При сдаче норматива не поднимать тяжести резким рывком, особенно от земли.

Не задерживать дыхание во время поднимания тяжести.

Технически правильно выполнять упражнения на перекладине, отжимание, упражнения на пресс.

Не нервничать ни во время работы с тяжестями, ни приступая к ней. Использовать упражнения на восстановление, на расслабление.

Практические занятия

- Сдача контрольных нормативов.

Задания для самостоятельного выполнения:

1. Индивидуальная работа в секции: выполнить комплекс упражнений, медленный бег.

Выполнение упражнений со штангой:

лежа на скамье, согнув руки в локтях, выжимать от уровня лба штангу вверх;

приседания со штангой на плечах (под пятками брусок). Упражнения с гантелями: стоя, разводка рук с гантелями в стороны горизонтально полу; сидя под углом 45°, разводка гантелей. Прыжки со скакалкой.

Выполнение восстановительных упражнений.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива.

Вопросы для самоконтроля по теме:

1. Для чего нужна разминка?

2. Какие упражнения используют для развития мышц ног?

3. Какие упражнения используют для развития дельтовидных мышц?

Тема 3.3. Лыжная подготовка.

Основные понятия и термины по теме: травматизм, переохлаждение, строевая подготовка, интервал, дистанция, спуск, подъём, «прокат», «перекат», двухшажный ход.

План изучения темы:

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Выполнение комплекса упражнений.

3. Выполнение строевых упражнений: повороты на месте переступанием, махом, прыжком.
4. Выполнение имитации отдельных поз и элементов техники: стойка, работа рук, ног, перенос тела с ноги на ногу, одновременное скольжение.

Краткое изложение теоретических вопросов:

Правила техники безопасности: надеть легкую теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги. Проверить состояние трассы. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4м, при спусках с горы не менее 30м. Спуски на средних и крутых склонах разрешается осуществлять только поочередно или на достаточном расстоянии друг от друга (не менее 5м). Нельзя обгонять друг друга на узких дорогах и неудобных для обозрения спусках, пересекать трассу спуска. При падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу; особую опасность при падении на спуске представляют палки, выдвинутые вперед. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки. **Практические занятия**

- *Выполнение строевых приёмов с лыжами и на лыжах.*

Задания для самостоятельного выполнения:

1. Индивидуальная работа в секции: Выполнение разминки.

Выполнение строевых упражнений: повороты на месте переступанием, махом, прыжком.

Выполнение имитации отдельных поз и элементов техники: стойка, работа рук, ног, перенос тела с ноги на ногу, одновременное скольжение.

Передвижение по трассе переменным двухшажным ходом. Выполнение восстановительных упражнений.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива.

Вопросы для самоконтроля по теме:

1. Какая техника безопасности на уроках?
2. Какие строевые упражнения выполняются на лыжах?

Тема 3.3. Лыжная подготовка.

Основные понятия и термины по теме: интервал, дистанция, спуск, подъём, двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход.

План изучения темы:

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Выполнение комплекса упражнений.
3. Выполнение передвижений по трассе с применением различных ходов, поворотов.

4. Выполнение упражнений на дыхание.

5. Краткое изложение теоретических вопросов:

Прямой переход применяется при использовании основного способа одношажного одновременного хода - с выносом палок кольцами вперед, т.е. нескоростного способа. Одновременно с толчком правой ногой лыжник готовит к постановке на снег правую палку. Во время скольжения на левой ноге начинается подготовка к постановке левой палки. Сначала делает толчок правой палкой, потом левой.

Практические занятия

- *Передвижения по трассе с применением различных ходов.*

Задания для самостоятельного выполнения:

1. Индивидуальная работа в секции: Выполнение разминки.

Выполнение имитации отдельных поз и элементов техники: стойка, работа рук, ног, перенос тела с ноги на ногу, одновременное скольжение.

Передвижение по трассе одновременным бесшажным ходом, двухшажным ходом.

Выполнение восстановительных упражнений.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива.

Вопросы для самоконтроля по теме:

1. Какие ходы используют при передвижении по трассе?

2. Какая одежда должна быть на занятиях с лыжами?

Тема 3.3. Лыжная подготовка.

Основные понятия и термины по теме: интервал, дистанция, спуск, подъем, двухшажный ход, «полуёлочкой», ступающим шагом, «ёлочкой», «лесенкой»

План изучения темы:

1. Построение, ознакомление с темой занятия.

2. Выполнение комплекса упражнений.

3. Выполнение строевых упражнений: повороты на месте переступанием, махом, прыжком.

4. Выполнение преодолений подъемов и препятствий на лыжах.

5. **Краткое изложение теоретических вопросов:**

Правила техники безопасности: при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить преподавателю. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему.

При использовании лыж в походах, важно уметь преодолевать препятствия на местности. Способы преодоления препятствий: перешагиванием; перепрыгиванием; перелезанием верхом, сидя, боком.

Подъёмы средней протяжённости следует проходить равномерно, но в более быстром темпе, чем на равнине. Несмотря на усталость, рекомендуется не делать передышек и не снижать усилий, потому что потом будет спуск, и силы восстановятся.

Практические занятия

- *Выполнение на лыжах техники подъёмов.*

Задания для самостоятельного выполнения.

1. Индивидуальная работа в секции: Выполнение разминки.

Выполнение строевых упражнений: повороты на месте переступанием, махом, прыжком.

Передвижение по трассе различными ходами с преодолением подъёмов, спусков.

Выполнение восстановительных упражнений.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива.

Вопросы для самоконтроля по теме:

1. Что нужно знать перед прохождением дистанции?
2. Какие способы существуют для преодоления препятствий?
3. Как правильно оказать первую помощь при обморожении?

Тема 3.3. Лыжная подготовка.

Основные понятия и термины по теме: дистанция, маршрут, интервал.

План изучения темы:

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Выполнение комплекса упражнений.
3. Выполнение строевых упражнений: повороты на месте переступанием, махом, прыжком.
4. Прохождение дистанции.
5. Выполнение восстановительных упражнений.

Краткое изложение теоретических вопросов:

Перед сдачей зачета выполнить разминку. При прохождении трассы соблюдать технику безопасности. На дистанции правильно распределять силы. Лучшие результаты достигаются при относительно равномерном прохождении дистанции.

Практические занятия

- *Сдача контрольных нормативов; гонки на время: юноши — 5 км; девушки - 3 км.*

Задания для самостоятельного выполнения.

1. Индивидуальная работа в секции: Выполнение разминки.

Выполнение строевых упражнений: повороты на месте переступанием, махом, прыжком.

Передвижение по трассе различными ходами с преодолением подъёмов, спусков.

Выполнение восстановительных упражнений.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива.

Вопросы для самоконтроля по теме:

1. Как правильно распределить силы при прохождении дистанции?
2. Как правильно выполнять подъёмы, спуски?
3. Как правильно выполнять двухшажный ход?

Тема 3.4. Настольный теннис

Основные понятия и термины по теме: удар, накат, «пером», подрезка.

План изучения темы:

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Выполнение комплекса упражнений, беговые упражнения.
3. Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии

Краткое изложение теоретических вопросов: Подрезка закрытой ракеткой (слева).

Исходная стойка типична для игры слева: правая нога немного впереди, туловище чуть повернуто влево. Движение руки, сильно согнутой в локте и отведенной налево-вверх-назад для замаха, происходит сначала вперед-вниз, причем на этом этапе рука в локте не разгибается. В процессе движения туловище немного поворачивается, и центр тяжести переносится на правую ногу; Подрезка открытой ракеткой (справа).

Чтобы подрезать, нужно во время контакта с мячом вести ракетку сверху вниз. После подрезки мяч поднимается вверх, поэтому, чем сильнее вы закрутите мяч, тем дальше он будет улетать. Подрезка считается оборонительным ударом. С подрезанного мяча сложнее атаковать. Выполнение удара. В исходном положении игрок стоит почти лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. В момент удара мяча о ракетку, которая обращена открытой стороной вверх, рука слегка согнута. После удара ракетка немного сопровождает мяч и затем уходит влево- вперед вниз. Сила удара при подрезке существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, на котором его принимают.

Практические занятия

- *Ознакомление с техникой игры в теннис.*

Задания для самостоятельного выполнения.

1. Индивидуальная работа в секции: Выполнение разминки. Выполнение подач и приёма мяча в парах.

Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии

Учебно-тренировочная игра.

Выполнение восстановительных упражнений.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива.

Вопросы для самоконтроля по теме:

1. Какая техника безопасности на занятиях?
2. Какие правила игры по настольному теннису?

Тема 3.4. Настольный теннис

Основные понятия и термины по теме: удар, накат, «пером», подрезка.

План изучения темы:

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Выполнение комплекса упражнений, беговые упражнения.
3. Выполнение исходных (при подаче) стоек теннисиста, перемещений близко у стола в средней зоне.
4. Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
5. Учебно-тренировочная игра.

6. Краткое изложение теоретических вопросов:

Техника выполнения топ-спин справа. Техника выполнения топ-спин справа отличается большим замахом, рука при этом больше выпрямляется, чем при накате. Движение руки почти полностью направлено вверх. Для того что бы мяч сильнее вращался, удар по нему надо выполнять не в «лоб», а по касательной, при этом чем «тоньше» сцепление мяча с ракеткой, тем более сильное верхнее вращение получит мяч. Ракетка с максимальным ускорением как бы скользит по мячу, не столько бьет, сколько крутит его. А для того чтобы мяч летел не только вверх, но и вперед, активно работают туловищем. Вес тела переносится с правой ноги на левую.

Практические занятия

- *Изучение основных стоек теннисистов, тренировка ударов.*

Задания для самостоятельного выполнения.

1. Индивидуальная работа в секции: Выполнение разминки.

Выполнение подач и приёма мяча в парах.

Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии

Учебно-тренировочная игра.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива.

Вопросы для самоконтроля по теме:

1. Какие существуют способы держания ракетки?
2. Какие стойки теннисистов используются при приёме и подачи мяча?
- 3.5. Баскетбол

Основные понятия и термины по теме: перемещение, приставной шаг, финты, броски, ведение мяча. **План изучения темы:**

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Выполнение комплекса упражнений, беговые упражнения.
3. Выполнение ведения мяча на месте, в движении.
4. Выполнение передачи мяча в движении.
5. Учебно-тренировочная игра.

Краткое изложение теоретических вопросов:

Передачи мяча можно выполнить одной и двумя руками. Передача двумя руками выполняется от груди, замах осуществляется отведением рук вперед, после чего осуществляется передача.

Передача мяча одной рукой сбоку. Замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону - назад и с поворотом туловища. Далее рука выносится вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление передачи определяется заключительным движением кисти и пальцев. Низкое ведение мяча выполняется перед защитником. Высокое ведение применяется только тогда, когда нет рядом защитника. Передача и ловля мяча с отскоком от площадки применяется в тех случаях, когда один из партнёров находится в более выгодном положении, но выполнить передачу ему мешает соперник.

Практические занятия

- Ознакомление с техникой игры в баскетбол, техника безопасности

Задания для самостоятельного выполнения:

1. Индивидуальная работа в секции: выполнение разминки; беговых упражнений. Выполнение упражнений с мячом: ведение мяча на месте, в движении; передачи мяча в парах на месте, в движении; передачи мяча в движении в различных направлениях; броски в кольцо. Учебно-тренировочная игра.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива.

Вопросы для самоконтроля по теме:

1. Что нужно соблюдать на занятиях по баскетболу?
2. Сколько игроков играет на поле в одной команде?

3. Когда судья показывает двойное ведение?

Тема 3.5. Баскетбол

Основные понятия и термины по теме: перемещение, приставной шаг, финты, броски, ведение мяча, передачи мяча.

План изучения темы:

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Выполнение комплекса упражнений, беговые упражнения.
3. Выполнение ведения мяча на месте, в движении.
4. Выполнение передачи мяча в движении.
5. Учебно-тренировочная игра.

6. Краткое изложение теоретических вопросов:

Ведение мяча - продвижение игрока с мячом, ударяя его в пол одной или поочередно двумя руками. Ведение мяча также называют дриблингом. Ошибкой в баскетболе считается так называемое двойное ведение - возобновление ведения после задержки мяча рукой или касания мяча двумя руками одновременно. Начиная ведение, игрок не имеет права оторвать осевую ногу от пола до тех пор, пока не выпустит мяч из рук. Получив мяч в движении, игрок не имеет права сделать более двух шагов с мячом в руках. Нарушение правил в том и другом случае определяется как пробежка.

Практические занятия

- Ловля-передача мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу.

Задания для самостоятельного выполнения.

1. Индивидуальная работа в секции: Выполнение разминки.

Выполнение упражнений с мячом: ведение мяча на месте, в движении; передачи мяча в парах на месте, в движении; передачи мяча в движении в различных направлениях; передачи во встречных колоннах по 3-4 человека на расстоянии 5-6 м., передачу партнеру делают одной рукой снизу так, чтобы мяч катился по полу. Броски в кольцо. Учебно-тренировочная игра.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива.

Вопросы для самоконтроля по теме:

1. Что такое пробежка?
2. Когда назначается штрафной бросок?
3. Какие командные способы защиты ты знаешь?

Тема 3.5. Баскетбол

Основные понятия и термины по теме: перемещение, приставной шаг, финты, броски, ведение мяча, передачи мяча.

План изучения темы:

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Выполнение комплекса упражнений, беговые упражнения.
3. Выполнение ведения мяча на месте, в движении.
4. Выполнение передачи мяча в движении.
5. Учебно-тренировочная игра.

Краткое изложение теоретических вопросов:

Ловля мяча. Проще поймать мяч, не сильно летящий навстречу игроку на уровне его подбородка. Для этого следует сделать к мячу небольшой шаг любой ногой, вытянуть к мячу прямые и ненапряженные руки с широко расставленными пальцами.

Бросок одной рукой от плеча. Из положения готовности мяч поднимается к плечу и переносится на пальцы бросающей руки (ладонь под мячом); другая рука, поддерживавшая мяч снизу - спереди при замахе, отводится в сторону. Бросковое движение выполняется энергичным выпрямлением руки и сопровождающим кистевым хлестом.

Практические занятия

— *Ловля-передача мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу.*

Задания для самостоятельного выполнения:

1. Индивидуальная работа в секции: Выполнение разминки. Выполнение упражнений с мячом: ведение мяча на месте, в движении; передачи мяча в парах на месте, в движении; передачи мяча в движении в различных направлениях; передачи во встречных колоннах по 3-4 человека на расстоянии 5-6 м., передачу партнеру делают одной рукой снизу так, чтобы мяч катился по полу. Броски в кольцо. Учебно-тренировочная игра.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива.

Вопросы для самоконтроля по теме:

1. При каких нарушениях судья показывает зона?
2. Какие передачи мяча ты знаешь?
3. Когда применяют финты?

Тема 3.5. Баскетбол

Основные понятия и термины по теме: перемещение, приставной шаг, финты, тактика, личная защита, зонная защита.

План изучения темы:

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Выполнение комплекса упражнений, беговые упражнения.
3. Выполнение ведения мяча, передачи мяча, броски в кольцо.
4. Выполнение упражнений в тройках.
5. Учебно-тренировочная игра.
6. Упражнения на восстановление.

Краткое изложение теоретических вопросов: Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Одним из способов взаимодействия игроков в защите является подстраховка. Она заключается в том, что игроки выбирают место по отношению к своим подопечным, чтобы быть готовыми оказать помощь партнёру в опеке активного игрока с мячом, угрожающего корзине. Подстраховку можно применять как против нападающего, так и против центрального игрока вблизи щита.

Практические занятия

- Отработка техники игры в защите.

Задания для самостоятельного выполнения.

1. Индивидуальная работа в секции:

Выполнение разминки.

Выполнение упражнений с мячом: ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.

Построение во встречные колонны по 3-4 человека на расстоянии 5-6 м., выполнение передачи партнёру делают одной рукой снизу так, чтобы мяч катился по полу. Броски в кольцо.

Выполнение упражнений с мячом в тройках: передачи мяча, восьмёрка. Выполнение защитных стоек, перемещений, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Учебно-тренировочная игра.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива.

Вопросы для самоконтроля по теме:

1. Что такое пронос мяча?
2. Сколько шагов можно делать с мячом?
3. Какие виды ведения ты знаешь?
4. Где впервые начали играть в баскетбол?

Тема 3.5. Баскетбол

Основные понятия и термины по теме: перемещение, приставной шаг, финты, тактика, личная защита, зонная защита.

План изучения темы:

1. Построение, ознакомление с темой занятия.

2. Выполнение комплекса упражнений, беговые упражнения.
3. Выполнение ведения мяча, передачи мяча, броски в кольцо.
4. Выполнение нескольких вариантов тактических схем в учебно-тренировочной игре.
5. Двухсторонняя игра.
6. Выполнение упражнений на восстановление.

Краткое изложение теоретических вопросов:

Одним из способов взаимодействия игроков в защите является подстраховка. Она заключается в том, что игроки выбирают место по отношению к своим подопечным, чтобы быть готовыми оказать помощь партнёру в опеке активного игрока с мячом, угрожающего корзине. Подстраховку можно применять как против нападающего, так и против центрального игрока вблизи щита.

Практические занятия

- Тренировка и двухсторонняя игра с применением различных схем нападения защиты.

Задания для самостоятельного выполнения:

1. Индивидуальная работа в секции: Выполнение разминки.

Выполнение упражнений с мячом: ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.

Построение во встречные колонны по 3-4 человека на расстоянии 5-6 м., передачу партнеру делают одной рукой снизу так, чтобы мяч катился по полу.

Броски в кольцо.

Выполнение упражнений с мячом в тройках: передачи мяча, восьмёрка. Выполнение защитных стоек, перемещений, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Учебно-тренировочная игра.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива.

Вопросы для самоконтроля по теме:

1. Когда применяется подстраховка?
2. Какие беговые упражнения вы знаете, для совершенствования перемещений по площадке?

Как правильно отобрать мяч у нападающего? Тема 3.6. Волейбол.

Основные понятия и термины по теме: перемещение, выпады, приём, подачи мяча, передача снизу.

План изучения темы:

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Выполнение комплекса упражнений, беговые упражнения.
3. Выполнение стоек волейболистов, перемещений приставными шагами вправо, влево, назад, выпады в различных направлениях.
4. Выполнение приема мяча сверху, снизу.
5. Учебно-тренировочная.
6. Выполнение упражнений на восстановление.

Краткое изложение теоретических вопросов:

Занятия должны проходить на сухой площадке. При обучении нападающему удару необходимо провести специальную разминку, следить, чтобы посторонний мяч не попал под ноги игрока, наносящего удар по мячу. Перед отработкой защитных действий необходимо научиться технике всех способов падения и приземления. Перед изучением технических приемов обязательно проделывать несколько физических упражнений, разминку. Во время отработки приемов игры запрещается использовать мячи нестандартных размеров и массы. Приём мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Занимающийся находящийся в средней или низкой стойке, приставным или обычным шагом перемещается к предполагаемому месту падения мяча, делает выпад в сторону летящего мяча и одновременно опускает туловище к бедру опорной ноги. Далее смещает туловище за опору, подбирает мяч и, отталкиваясь сзади стоящей ногой, приземляется на бедро и таз с последующим перекатом на спину.

Практические занятия

- Ознакомление с техникой игры в волейбол.

Задания для самостоятельного выполнения:

1. Индивидуальная работа в секции: Выполнение разминки.

Выполнение перемещений по площадке приставным шагом.

Выполнение падений назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину.

Выполнение упражнения с мячом: прием мяча в парах снизу (сверху); подачи мяча снизу, сверху. Учебно-тренировочная игра.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива.

Вопросы для самоконтроля по теме:

1. Сколько игроков играет в одной команде?

Основные понятия и термины по теме: перемещение, выпады, подачи мяча, передача снизу.

План изучения темы:

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Выполнение комплекса упражнений, беговые упражнения.
3. Выполнение стоек волейболистов, перемещений приставными шагами вправо, влево, назад, выпады в различных направлениях.
4. Выполнение приема мяча сверху, снизу.
5. Выполнения подач мяча снизу, сверху.
6. Выполнение упражнений на восстановление.

Краткое изложение теоретических вопросов:

Верхняя прямая подача может выполняться в двух вариантах: с вращением мяча и без вращения (планирующая). Верхняя прямая подача с вращением: и.п. - стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. Правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону - вверх. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается. Движение левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на впередистоящую ногу, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами.

Практические занятия

- Выполнение перемещений приставными шагами вправо, влево вперед, назад, выпады в различных направлениях.

Задания для самостоятельного выполнения.

1. Индивидуальная работа в секции: Выполнение разминки.

Выполнение перемещений по площадке приставным шагом.

Выполнение падений назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину.

Выполнение упражнения с мячом: прием мяча в парах снизу (сверху); подачи мяча снизу, сверху. Учебно-тренировочная игра.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива.

Вопросы для самоконтроля по теме:

1. Что нужно соблюдать на занятиях по волейболу?
2. Какие виды подач вы знаете?
3. Можно ли играть ногой?

Тема 3.6. Волейбол.

Основные понятия и термины по теме: перемещение, выпады, приём мяча сверху (снизу), подачи мяча, передача снизу.

План изучения темы:

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Выполнение комплекса упражнений, беговые упражнения.
3. Выполнение стоек волейболистов, перемещений приставными шагами вправо, влево, назад, выпады в различных направлениях.
4. Выполнение приема мяча сверху, снизу.
5. Выполнения подач мяча снизу, сверху.
6. Выполнение упражнений на восстановление.

Краткое изложение теоретических вопросов:

Приём мяча - технический приём защиты, позволяющий остановить мяч в игре после нападающих действий соперников. При приёме мяча снизу туловище вертикально или слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед - вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на предплечья ближе к кистям рук. Слегка напряженные прямые руки небыстрым движением в плечевых суставах поднимаются навстречу мячу; ноги в момент приёма выпрямляются и туловище поднимается. Полезно после приёма выполнять некоторое сопровождение мяча руками: это позволит лучше усвоить движение, приняв мяч, точно адресовать его партнёрам.

Практические занятия

- *Выполнение подач.*

Задания для самостоятельного выполнения:

1. Индивидуальная работа в секции:
Выполнение разминки. Выполнение упражнения с мячом: прием мяча в парах снизу (сверху); подачи мяча снизу, сверху. Учебно-тренировочная игра.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива.

Вопросы для самоконтроля по теме:

1. Где впервые начали играть волейбол?
2. Какие бывают блокирования?
3. Можно ли в игре касаться сетки?

Тема 3.6. Волейбол.

Основные понятия и термины по теме: приём мяча сверху (снизу), подачи мяча, нападающий удар.

План изучения темы:

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Выполнение комплекса упражнений, беговые упражнения.
3. Выполнение приема мяча сверху, снизу.
4. Выполнения подач мяча снизу, сверху.
5. Выполнение нападающего удара.
6. Учебно-тренировочная игра.

Краткое изложение теоретических вопросов:

Прямой нападающий удар состоит из разбега, прыжка, удара по мячу, приземления. Разбег выполняется с двух-трех шагов. В момент постановки ноги в последнем шаге руки отведены назад, и с приставлением другой ноги руки резко идут вниз-вперед, а затем вверх одновременно с отталкиванием ногами и последующим замахом. В замахе правая рука идет вверх-назад, левая задерживается на уровне плеча. Удар производится в высшей точке прыжка. При этом правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх-вперед. Кисть накладывается на мяч сзади-сверху. После удара игрок приземляется на согнутые ноги.

Практические занятия

- Отработка техники владения мячом.

Задания для самостоятельного выполнения.

1. Индивидуальная работа в секции: Выполнение разминки.

Выполнение упражнений для совершенствования: прием мяча в парах снизу (сверху); подачи мяча снизу, сверху.

Выполнение имитация нападающего удара с поворотом туловища вправо, влево при наличии одиночного блока. Выполнение нападающего удара Учебно-тренировочная игра. Выполнение восстановительных упражнений.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива.

Вопросы для самоконтроля по теме:

1. Сколько касаний мяча можно сделать команде после перелета мяча через сетку.
2. Какие упражнения используют в физической подготовке волейболистов.
3. Из чего состоит прямой нападающий удар?

Тема 3.6. Волейбол.

Основные понятия и термины по теме: приём мяча сверху (снизу), подачи мяча, нападающий удар. **План изучения темы:**

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Выполнение комплекса упражнений, беговые упражнения.
3. Выполнение приема мяча сверху, снизу.
4. Выполнения подач мяча снизу, сверху.

5. Выполнение нападающего удара.
6. Учебно-тренировочная игра.

Краткое изложение теоретических вопросов:

Индивидуальное тактическое действие в нападении. При подаче - это умение послать мяч в уязвимое место площадки соперников, на слабого игрока. При передаче мяч для удара направить из зоны 3 нападающему в зону 4 или 2. При нападающем ударе стараться мяч послать не столько сильно, сколько точно. В защите индивидуальные действия сводятся к правильному выбору места при блокировании, при приеме нападающих ударов и на страховке.

Практические занятия

- Двухсторонняя учебно-тренировочная игра.

Задания для самостоятельного выполнения:

1. Индивидуальная работа в секции: Выполнение разминки.

Выполнение упражнений для совершенствования: прием мяча в парах снизу (сверху); подачи мяча снизу, сверху.

Выполнение имитация нападающего удара с поворотом туловища вправо, влево при наличии одиночного блока. Выполнение нападающего удара Учебно-тренировочная игра. Выполнение восстановительных упражнений.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива.

Вопросы для самоконтроля по теме:

1. Можно ли играть головой?
2. Сколько зон используют волейболисты в игре?
3. Какие упражнения развивают прыгучесть?

Тема 3.7. Плавание.

Основные понятия и термины по теме: врачебный контроль, гигиена, погружение, правильное дыхание, «поплавок».

План изучения темы:

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Выполнение комплекса упражнений, беговые упражнения.
3. Выполнение специально подготовительных упражнений по плаванию на суше.
4. Ознакомление с работой рук и ног на суше при плавании различными способами.

Краткое изложение теоретических вопросов:

Правила техники безопасности. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 минут.

Купаться только в разрешенных местах, где есть спасательные средства. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды. Не оставаться долго под водой. Купаться не более 30 минут, если же вода холодная, то не более 5-6 минут. При купании в море не заплывать за буйки. Не бегать возле бассейна, не драться в воде, не толкать рядом стоящего человека в бассейн.

Способы плавания: кроль; брасс; батерфляй; на боку; на спине.

Практические занятия

- *Ознакомление со способами плавания (демонстрирует преподаватель на суше).*

Задания для самостоятельного выполнения: 1. Индивидуальная работа в секции: Выполнение разминки на суше.

Выполнение упражнения «поплавок»: встать, опустив руки, глубоко вздохнув, присесть, погрузившись в воду с головой, плотно сгруппироваться, обхватив руки и ноги вниз.

Держаться за бортик бассейна выполнять движения ногами.

Учимся грести: туловище наклонено вперед, правая рука у бедра, левая - вытянута вперед. Производится вдох, затем гребок левой и смена рук, сопровождающаяся выдохом. Делать медленно, обращая внимание на правильное движение рук.

Плавание кролем 3 раза по 30м.

Выполнение восстановительных упражнений.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива.

Вопросы для самоконтроля по теме:

1. Как правильно вести себя на воде?
2. Какие подготовительные упражнения выполняют на суше?

Тема 3.7. Плавание.

Основные понятия и термины по теме: врачебный контроль, гигиена, погружение, правильное дыхание, «поплавок».

План изучения темы:

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Выполнение комплекса упражнений, беговые упражнения.
3. Выполнение специально подготовительных упражнений по плаванию на суше.
4. Подвижные игры на дыхание.

Краткое изложение теоретических вопросов:

Плавание - жизненно важный и необходимый каждому человеку навык, который применяется в быту, в трудовой деятельности, в военном деле. Велико оздоровительное значение плавания: оно способствует закаливанию организма, повышает его

сопротивляемость простудным заболеваниям, оказывает положительное влияние на деятельность всех систем организма. Занятия плаванием способствуют развитию физических качеств, особенно быстроты, силы, выносливости, координации движений, гибкости. При плавании работают все группы мышц, а нагрузки на позвоночник нет. Поэтому плавание рекомендуют при нарушениях осанки.

Практические занятия

- *Тренировка движений ног с опорой руками о бортики.*

Задания для самостоятельного выполнения.

1. Индивидуальная работа в секции: Выполнение разминки на суше.

Тренировка движений ног с опорой руками о бортики, движения рук, стоя на дне.

Плавание кролем 3 раза по 30м. Подвижные игры на воде. Выполнение восстановительных упражнений.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива.

Вопросы для самоконтроля по теме:

1. При какой температуре можно плавать?
2. При каких заболеваниях рекомендуют плавание?
3. При каких заболеваниях нельзя заходить в воду?
4. Какие стили плавания вы знаете?

Тема 3.8. Футбол.

Основные понятия и термины по теме: удар по мячу, ведение мяча, передача мяча, штрафной удар, жонглирование мячом.

План изучения темы:

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Выполнение комплекса упражнений, беговые упражнения.
3. Выполнение передач мяча в тройках.
4. Выполнение ведения мяча с ударом в ворота.
5. Учебно-тренировочная игра.

Краткое изложение теоретических вопросов:

В футболе техника движений игроков многообразна. Кроме различных ускорений, рывков, остановок, поворотов, в процессе игры им приходится использовать прыжки (при ударах головой и ногой), падения и толчки (при отборе мяча). Приводим несколько подвижных игр с мячом, совершенствующих не только технику передвижений, но и технику владения мячом. В футбол играли ещё в древности по упрощённым правилам. В

место мяча играли свиным желчным пузырем. Сейчас в футбол играют в каждом дворе.

Практические занятия

- Ознакомление с техникой игры в футбол.

Задания для самостоятельного выполнения: 1.

Индивидуальная работа в секции: Выполнение разминки.

Выполнение упражнений для совершенствования - ведения мяча, ударов в цель, изображенную на стене.

Выполнение передач в колоннах: учащиеся располагаются в параллельных колоннах на расстоянии, на одной линии с направляющими и выполняют передачу на свободное место. Учебно-тренировочная игра. Выполнение восстановительных упражнений.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива.

Вопросы для самоконтроля по теме:

1. какие правила техники безопасности ты знаешь на занятиях по футболу?
2. Сколько игроков играют в одной команде?
3. Когда назначают пенальти?
4. Можно ли играть головой, грудью?
5. Где возник футбол?

Тема 3,,8.Футбол.

Основные понятия и термины по теме: удар по мячу, ведения мяча, передача мяча, штрафной удар, жонглирование мячом.

План изучения темы:

1. Построение, ознакомление с темой занятия.
2. Выполнение комплекса упражнений, беговые упражнения.
3. Выполнение передач мяча в тройках.
4. Выполнение ведения мяча с ударом в ворота.
5. Учебно-тренировочная игра.

Краткое изложение теоретических вопросов:

Удары в футболе бывают прямыми и резаные. Резаные удары выполняются внутренней и внешней частью подъёма. Главное их отличие от прямых ударов в том, что сила удара проходит не через центр мяча, а несколько в стороне от него. Поэтому мяч летит по криволинейной траектории, вращаясь вокруг своей оси. Причём направление вращения может совпадать с направлением полета мяча или быть обратным.

Практические занятия

- Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведения мяча.

Задания для самостоятельного выполнения. 1. Индивидуальная работа в секции: Выполнение разминки.

Выполнение упражнения для совершенствования - ведения мяча, ударов в цель, изображенную на стене.

Выполнение ударов по воротам по летящему мячу после передачи партнера из-за ворот или сбоку от бьющего. Партнер набрасывает мяч руками.

Учебно-тренировочная игра.

Выполнение восстановительных упражнений.

Форма контроля самостоятельной работы:

- выполнение норматива.

Вопросы для самоконтроля по теме:

1. Как после нарушений разыгрывается мяч?
2. Где разыгрывается мяч после гола?
3. Как можно определить, кто выиграл или кто сильнее, если счёт равный и время игры закончилось?

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень точек рубежного контроля	Текущий контроль <i>Ухват тем</i> <i>(указать номера тем, подлежащих контролю)</i>	Форма контроля
Дифференцированный зачет №1	Тема 3.1 Тема 3.2 Тема 3.6	Выполнение норматива
Дифференцированный зачет №2	Тема 3.1 Тема3.2 Тема 3.6	Выполнение норматива
Дифференцированный зачет №3	Тема3.2 Тема 3.5	Выполнение норматива

Промежуточный контроль по дисциплине

Дифференцированный зачет №1

Вопросы и задания к зачету:

1. Какие упражнения нельзя включать в комплекс упражнений при заболеваниях позвоночника?
2. С чего нужно начинать разминку?
3. Как правильно дозировать нагрузку?

4. С чего нужно начинать при составлении системы построения занятий?
5. Какие упражнения нужно делать после бега?
6. Какие упражнения нужны для развития выносливости?
7. Какие упражнения нужны для развития быстроты, выносливости?
8. Где разыгрывается мяч после гола?
9. Как можно определить, кто выиграл или кто сильнее, если счёт равный и время игры закончилось?
10. Что такое гигиена?

ГЛОССАРИЙ

- А**
- Атака - действия игроков, предпринимаемое с целью оказаться с мячом поближе к воротам противника и попытаться забить гол.
- Аппетит - отмечается, как хороший, удовлетворительный и плохой.
- Аут- выход мяча за пределы поля, за боковую линию.
- Б**
- Блокирование - технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу после нападающего удара со стороны противника, называется блоком, а действия защитников - блокирование.
- В**
- Вбрасывание - введение мяча в игру после его выхода за пределы площадки (выполняется передача из-за боковой линии) или после его попадания в кольцо (выполняется защитником из-за лицевой линии)
- Висы - положение занимающегося на гимнастических снарядах, при которых плечи находятся ниже точек опоры.
- Выпады - движение с выставлением и сгибанием опорной ноги
- Г**
- Гигиена - это область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека.
- Гравитационный шок - случается после не правильного, резкого прекращения напряженной физической работы, чаще у начинающих спортсменов после бега на средние дистанции.
- Л**
- Под лечебной физкультурой - принято понимать использование средств физической культуры для ускоренного и полного выздоровления.
- О**
- Основной обмен - расход вне человека энергии в полном покое, на поддержание жизненных процессов: деятельности внутренних органов, пищеварения, биохимических реакций в тканях, тонус мышц.
- П**

Повторный метод - характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха, во время которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Приседы - положение занимающегося на согнутых ногах.

Р

Равномерный метод - характеризуется относительно постоянной интенсивностью тренировочной работы.

с

Самоконтроль - это система наблюдения за своим здоровьем, физическими развитиями, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Седы - положение сидя, на полу или на гимнастическом снаряде. Сон - очень чуткий показатель организма человека. У

Упоры - положение, при котором плечи высшая точка опоры. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основные источники (для обучающихся)

1. Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия. - М., 2000. - 201 с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 2-е изд., перераб. и доп. - М., 2002. - 167 с.
3. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. - М., 2001. - 116 с.

Дополнительные источники (для обучающихся)

1. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие." М., 2000. - 111 с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры. - М., 2002. - 142 с.
3. Хайрулин Р.А. Разминка в спорте: Учебное пособие. - Казань. 2002. - 211 с.

Яковлев Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. // Биохимия спорта. - М., 2001 - 136 с

.Требования к написанию сообщения:

Объем-не более 20 страниц печатного текста;

Цель работы - самостоятельное, углубленное изучение материала по теме, что предполагает сбор информации, знакомство с существующими методами, научными течениями, их анализ, умение сделать свой выбор из существующих вариантов в рамках заданной темы и обосновать его.

Критерии оценки - соответствие собранной информации заданной теме, характер и стиль изложения, уровень проведенного анализа, логика и обоснованность выводов, их соответствие теме, правильность оформления;

Данный вид самостоятельно работы предлагается для выполнения обучающимся, которые усваивают учебный материал на "хорошо" и "отлично".

Правила оформления машинописного текста:

-формат бумаги - А 4

- размер полей - верхнее - 2; нижнее - 2; слева - 2; справа - 2

- вид шрифта- Times New Roman

- размер шрифта - 14

- межстрочный интервал-1

Как подготовить сообщение? 1 .Подбери нужную литературу.

2. Изучи литературу и те разделы, которые непосредственно связаны с темой сообщения.

3. Отбери наиболее существенную информацию и систематизируй её.

4. Составь план сообщения

5. Сформулируй тезисы в соответствии с планом.

6. Структура сообщения:

- титульный лист;

- план;

- материал: введение, основная часть, заключение;

- список литературы.

Как оформить титульный лист?

1. Название учебного заведения.

2. Тема сообщения.

3. Фамилия, имя обучающегося, номер группы.

4. Фамилия, имя, отчество преподавателя проверяющего.

5. Год написания.

Министерство образования Ульяновской области

Областное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования **Ульяновский техникум железнодорожного транспорта**

Сообщение по теме: « »

Выполнил:
Преподаватель:

Ульяновск, 20.....г