ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Сибирский колледж транспорта и строительства

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по проведению практических занятий
БП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)

базовая подготовка

среднего профессионального образования

Иркутск 2023

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу
Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.
00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа

РАССМОТРЕНО:
ЦМК физического воспитания
(физическая культура)
Протокол № 9 от «22» мая 2023 г.
Председатель ЦМК Ковалев Ю.В.

Разработчик: Ковалев Ю.В., руководитель физического воспитания, Сибирский колледж транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения».

Разработана на основе рабочей программы общеобразовательной дисциплины БП.07 Физическая культура.

Пояснительная записка

Ведущей дидактической целью практических занятий является формирование практических умений, необходимых в последующей учебной деятельности и жизни.
На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые будут использовать в профессиональной деятельности и жизненных ситуациях.
Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллект.

Цель и задачи практических занятий:

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

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

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

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

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. Виды практических занятий.

Практическая работа заключается в выполнении студентами, под руководством преподавателя, комплекса учебных заданий направленных на усвоение научно-теоретических основ учебной дисциплины (правил техники безопасности по видам спорта – легкая атлетика, волейбол, баскетбол, правил игры по данным видам спорта; основам здорового образа жизни; методике проведения самостоятельных занятий; правилам составления комплексов упражнений утренней гимнастики, и т.д.). Приобретение практических навыков игры в волейбол и баскетбол, техники выполнения упражнений легкой атлетики; в тестировании уровня физической подготовленности. Обучение студентов на практических занятиях заканчивается приемом контрольных нормативов по разделам программы. Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

Изучение учебной дисциплины БП.07 Физическая культура направлено на достижение следующих **требований:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Перечень практических работ

№	Название практических работ	Количество часов
1	Практическое занятие № 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Техники высокого, низкого старта, финиширования.	2
2.	Практическое занятие № 2. Техника бега на короткие дистанции 100 м. Техника бега на средние дистанции 200, 400 м.	2
3.	Практическое занятие № 3. Техника бега на длинные дистанции 800, 1000 м. Бег на выносливость. Эстафетный и челночный бег.	2
4.	Практическое занятие № 4. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения волейболистов. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками снизу в парах и индивидуально. Передача мяча в движении.	2
5.	Практическое занятие № 5. Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в падении.	2
6.	Практическое занятие № 6. Совершенствование верхней прямой подачи. Подача мяча по зонам.	2
7.	Практическое занятие № 7.. Совершенствование техники атакующего удара. Способы блокирования.	2
8.	Практическое занятие № 8. Совершенствование командных действий в защите. Командные действия в нападении.	2
9	Практическое занятие № 9. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Судейство игры.	2
10.	Практическое занятие № 10. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	2
11.	Практическое занятие № 11. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полу шпагат). Комбинации из освоенных элементов техники.	2
12.	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь	2

	для занятий. Основные судейские жесты. Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	
13.	Практическое занятие № 2. Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках. Ведение мяча, проход в парах с защитником. Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам. Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.	2
14.	Практическое занятие № 3. Обводка противника. Броски в прыжке. Личная защита. Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита. Ведение и передачи в парах. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	2
15.	Практическое занятие № 4. Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам. Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках Игра по упрощенным правилам.	2
16.	Практическое занятие № 5. Игра против одного защитника. Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Проход в парах против одного – двух защитников. Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Ведение. Броски по кольцу. Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2
17.	Практическое занятие № 6. Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой. Контрольно-зачетные нормативы: передачи – от груди, из-за спины, в пол, от щита. Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца. Игра по правилам.	2
18.	Практическое занятие № 7. Совершенствование техники прыжков в высоту. Техника прыжка в длину Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития быстроты.	2
19.	Практическое занятие № 8. Подтягивания, отжимания висы на согнутых руках. Комплексы упражнений для развития силовых качеств. Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств). Дифференцированный зачет.	2
ВСЕГО:		**38**

3. Указания по выполнению практических работ

Практическое занятие № 1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Техники высокого, низкого старта, финиширования.

Цель: закрепить знания о технике: выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, бега на короткие дистанции и специальных упражнений для воспитания скоростных способностей. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения для воспитания скоростных способностей и оформлять конспект.

Задания:

Составить конспект специальных упражнений для воспитания скоростных способностей.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите факторы, влияющие на результат бега на короткие дистанции.
2. Что такое стартовый разгон?
3. Назовите типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции.

Практическое занятие № 2. Техника бега на короткие дистанции 100 м. Техника бега на средние дистанции 200, 400 м.

Цель: закрепить знания о технике: выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, бега на короткие дистанции и специальных упражнений для воспитания скоростных способностей. закрепить знания о технике: выполнения комплекса общеразвивающих упражнений в парах, бега на средние дистанции и специальных упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения для воспитания скоростных способностей и оформлять конспект.

Задания:

1. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ).
2. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции.
3. Составить конспект специальных упражнений для воспитания скоростных способностей.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите факторы, влияющие на результат бега на короткие дистанции.
2. Что такое стартовый разгон?
3. Назовите типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции

Практическое занятие № 3. Техника бега на длинные дистанции 800, 1000 м. Бег на выносливость. Эстафетный и челночный бег.

Цель: закрепить знания о технике: выполнения комплекса общеразвивающих упражнений в парах, бега на средние и длинные дистанции 800, 1000 м и специальных упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств и оформлять конспект.

Задания:

1. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Закрепление техники эстафетного бега.
2. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.
3. Составить комплекс упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств или комплекс упражнений ОРУ в парах.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите факторы, влияющие на результат бега на средние дистанции.
2. Чем отличается бег по виражу от бега по прямой?
3. Назовите типичные ошибки при обучении технике бега на средние дистанции.

Практическое занятие № 4. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения волейболистов. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками снизу в парах и индивидуально. Передача мяча в движении.

Цель: закрепить знания о технике: стоек и перемещений волейболиста, закрепить знания о технике: приёма и передачи мяча снизу и сверху на месте и в движении. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать специальные упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить комплекс упражнений по теме: «Специальная подготовка волейболиста».

1. Составить игру или эстафету с элементами волейбола.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие бывают стойки и перемещения волейболиста?
2. Дай определение – что такое передача мяча в волейболе.
3. Что такое специальная подготовка волейболиста?
4. Какие бывают передачи мяча в волейболе?
5. Какие бываю приемы мяча в волейболе?
6. Что такое элементы игры в волейбол?

Практическое занятие № 5. Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в падении.

Цель: закрепить знания о технике нападающего удара, закрепить знания о техники приема мяча снизу двумя руками в нападении. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить комплекс подготовительных и специальных упражнений волейболиста для обучения и закрепления техники выполнения нападающего удара.
2. Составить комплекс подготовительных и специальных упражнений волейболиста для обучения и закрепления техники приема мяча снизу двумя руками в нападении.

Вопросы для самоконтроля:

1. Как технически правильно выполнить нападающий удар?
2. Дайте определение – нападающего удара.
3. Назовите подводящие упражнения для нападающего удара.
4. Как технически правильно выполнять прием мяча снизу двумя руками в нападении?
5. Дайте определение приема мяча снизу двумя руками в нападении.
6. Назовите подводящие упражнения техники приема мяча снизу двумя руками в нападении.

Практическое занятие № 6. Совершенствование верхней прямой подачи. Подача мяча по зонам.

Цель: закрепить знания о техники приема верхней прямой подачи, закрепить знания о техники подачи мяча по зонам. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить комплекс подготовительных и специальных упражнений волейболиста для обучения и закрепления техники верхней прямой подачи.
2. Составить комплекс подготовительных и специальных упражнений волейболиста для обучения и закрепления подач мяча по зонам.

Вопросы для самоконтроля:

1. Как технически правильно выполнять прием верхней подачи?
2. Дайте определение приема верхней подачи.
3. Назовите подводящие упражнения техники приема верхней подачи.
4. Как технически правильно выполнять подачу мяча по зонам?
5. Дайте определение подачи мяча по зонам.
6. Назовите подводящие упражнения техники подачи мяча по зонам.

Практическое занятие № 7. Совершенствование техники атакующего удара. Способы блокирования.

Цель: закрепить знания о техники атакующего удара, закрепить знания о технике блока. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить комплекс подготовительных и специальных упражнений волейболиста для обучения и закрепления атакующего удара.
2. Составить комплекс специальных упражнений волейболиста при блокировании.

Вопросы для самоконтроля:

1. Как технически правильно выполнять атакующий удар?
2. Дайте определение атакующего удара.
3. Назовите подводящие упражнения техники атакующего удара.
4. Дай определение – что понимается под блоком?
5. Назовите, какие виды блоков в волейболе вы знаете?
6. Какие упражнения называются специальными, а какие подготовительными?

Практическое занятие № 8. Совершенствование командных действий в защите. Командные действия в нападении.

Цель: закрепить знания о технике игры в защите, закрепить знания о тактике игры в нападении. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить конспект специальных упражнений баскетболиста в защите (передвижения, владения мячом и противодействия, перехваты, вырывания и выбивание мяча).
2. Составить конспект специальных упражнений баскетболиста для воспитания прыгучести и координации движений.

3. Составить игру или эстафету с использованием упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей, используя тактику нападения: индивидуальные и командные тактические действия, заслоны, быстрые прорывы.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое – отвлекающие движения?
2. Перечислите технические приёмы в нападении и защите?
3. Дайте определение – что такое «Финты»?
4. Дайте определение – что такое «Быстрый прорыв»?
5. Чем отличается индивидуальные и командные тактические действия в нападении?

Практическое занятие № 9. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Судейство игры.

Цель: закрепить знания о технике игры в защите, закрепить знания о тактике игры в нападении. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить конспект специальных упражнений баскетболиста в защите (передвижения, владения мячом и противодействия, перехваты, вырывания и выбивание мяча).
2. Составить конспект специальных упражнений баскетболиста для воспитания прыгучести и координации движений.
3. Составить игру или эстафету с использованием упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей, используя тактику нападения: индивидуальные и командные тактические действия, заслоны, быстрые прорывы.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое – отвлекающие движения?
2. Перечислите технические приёмы в нападении и защите?
3. Дайте определение – что такое «Финты»?
4. Дайте определение – что такое «Быстрый прорыв»?
5. Чем отличается индивидуальные и командные тактические действия в нападении?

Практическое занятие № 10. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.

Цель: закрепить знания об ОРУ с гимнастическими палками, закрепить знания о технике: выполнения подготовительных и специальных упражнений, упражнений для развития координации (кувырок вперед, перекат назад через плечо, стойка на лопатках), равновесия («ласточка»), гибкости (мост из И.П. лежа), упражнений с предметами и упражнений для воспитания гибкости и координации. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить комплекс упражнений с гимнастическими палками для развития гибкости и выносливости.
2. Составить конспект специальных упражнений для воспитания координационных способностей.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите факторы, влияющие на координационные способности.
2. Дайте определение координации движений.
3. Для чего нужна координация движений?

Практическое занятие № 11. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полу шпагат). Комбинации из освоенных элементов техники.

Цель: закрепить знания об ОРУ с гимнастическими палками, закрепить знания о технике: выполнения подготовительных и специальных упражнений, упражнений для развития координации (кувырок вперед, перекат назад через плечо, стойка на лопатках), равновесия («ласточка»), гибкости (мост из И.П. лежа), упражнений с предметами и упражнений для воспитания гибкости и координации. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить комплекс упражнений с гимнастическими палками для развития гибкости и выносливости.
2. Составить конспект специальных упражнений для воспитания координационных способностей.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите факторы, влияющие на координационные способности.
2. Дайте определение координации движений.
3. Для чего нужна координация движений?

Практическое занятие № 1. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты. Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.

Выполнить комплекс эстафет с баскетбольными мячами. Разучить технику бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.

Цель: закрепить знания о технике бросков в корзину. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить конспект подготовительных и специальных упражнений баскетболиста для выполнения бросков в корзину.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие бывают броски в корзину?
2. Чем отличается штрафной бросок и 3-х очковый бросок в корзину?
3. Дайте определение – что такое «Добивание мяча»?

Практическое занятие № 2. Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках. Ведение мяча, проход в парах с защитником. Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам. Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.

Выполнить комплекс подвижных игр с элементами баскетбола. Разучить технику дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных

бросков в корзину. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.

Цель: закрепить знания о технике бросков в корзину. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить конспект подготовительных и специальных упражнений баскетболиста для выполнения бросков в корзину.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие бывают броски в корзину?
2. Чем отличается штрафной бросок и 3-х очковый бросок в корзину?
3. Дайте определение – что такое «Добивание мяча»?

Практическое занятие № 3. Обводка противника. Броски в прыжке. Личная защита. Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита. Ведение и передачи в парах. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.

Цель: закрепить знания о технике обводки противника, бросков в прыжке, бросков с разных дистанций**.** Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить конспект обводки противника, бросков в прыжке, бросков с разных дистанций и воспитания силовых способностей.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое обводка противника?
2. Рассказать технику бросков с разных дистанций.

Практическое занятие № 4. Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.

Цель: закрепить знания о технике ведения и передачи мяча в парах, о технике броска, о технике передачи, ведения. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить конспект подготовительных и специальных упражнений баскетболиста для выполнения ведения и передачи в парах

Практическое занятие № 5. Игра против одного защитника. Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Проход в парах против одного – двух защитников.
Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Ведение. Броски по кольцу. Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.

Цель: закрепить знания о технике броска по кольцу с разных дистанций, закрепить знания о технике проходов в парах против одного-двух защитников. закрепить знания о технике защиты-нападения 2*2. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить конспект подготовительных и специальных упражнений баскетболиста для выполнения броска по кольцу с разных дистанций..
2. Составить конспект подготовительных и специальных упражнений баскетболиста для выполнения проходов в парах против одного-двух защитников.
3. Составить конспект подготовительных и специальных упражнений баскетболиста для выполнения ведения, броска по кольцу.
4. Составить конспект подготовительных и специальных упражнений баскетболиста для выполнения защиты-нападения 2*2..

Практическое занятие № 6. Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой. Контрольно-зачетные нормативы: передачи – от груди, из-за спины, в пол, от щита. Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца. Игра по правилам.

Цель: выполнить контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой, передачи – от груди, из-за спины, в пол, от щита, броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.

Практическое занятие № 7. Совершенствование техники прыжков в высоту. Техника прыжка в длину**.** Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития быстроты.

Совершенствование техники прыжков в высоту.

Выполнить комплекс ОРУ со скакалкой. Разучить, закрепить и совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнить упражнения для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.

Выполнить комплекс ОРУ с мячом. Разучить, закрепить и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.

Цель: закрепить знания о технике: прыжка в высоту, упражнений со скакалкой и специальных упражнений для воспитания координационных способностей, закрепить знания о технике: прыжка в длину, упражнений с мячом и специальных упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой.
2. Выполнение упражнений для воспитания координационных способностей.
3. Составить комплекс упражнений ОРУ со скакалкой.
4. Выполнение комплекса ОРУ с мячом.
5. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.
6. Составить комплекс упражнений ОРУ с мячом.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите факторы, влияющие на результат прыжка в высоту.
2. Какие виды прыжков в высоту Вы, знаете?

3. Назовите типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту и рекомендации по их исправлению.
4. Перечислите факторы, влияющие на результат прыжка в длину.
5. Какие виды прыжков в длину Вы, знаете?
6. Назовите типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину и рекомендации по их исправлению.

Практическое занятие № 8. Подтягивания, отжимания висы на согнутых руках. Комплексы упражнений для развития силовых качеств. Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств). Дифференцированный зачет.

Цель: закрепить знания о технике подтягивания, отжимания, висов на согнутых руках, закрепить знания о технике упражнений для развития силовых качеств. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Выполнение комплекса упражнений подтягиваний, отжиманий, висов на согнутых руках
2. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.

Вопросы для самоконтроля:

3. Назовите типичные ошибки при обучении техники подтягиваний, отжиманий, висов на согнутых руках и рекомендации по их исправлению.
4.Выполнение упражнений для воспитания силовых качеств.

Вопросы для самоконтроля:

5. Назовите типичные ошибки при выполнении упражнений для развития силовых качеств и рекомендации по их исправлению.
6. Выполнить контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование).