



*Областное государственное бюджетное
образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Иркутский авиационный техникум»*

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБОУ СПО «ИАТ»

_____ В.Г. Семенов

**Комплект методических указаний по выполнению
практических работ по дисциплине
ОДБ.13 Физическая культура**

образовательной программы (ОП)
по специальности СПО

151901 Технология машиностроения

базовой подготовки

Иркутск 2013

Перечень практических (лабораторных) работ

№ работы	Название работы	Объём часов на выполнение работы	Страница
1	Легкая атлетика	40	
2	Спортивные игры: волейбол, офп	25	
3	Лыжная подготовка	20	
4	Спортивные игры: баскетбол	27	

Модуль № 1. Легкая атлетика (40 часов).

Цель: обучение основам техники беговых легкоатлетических дисциплин.

Задачи:

- привить технические навыки бега на длинные и средние дистанции;
- научить методики поэтапной подготовки прыгунов и метателей в легкой атлетике;
- ознакомить с содержанием практического материала по становлению подготовки легкоатлетов.

Требования к освоению модуля:

студент должен:

- уметь технически правильно выполнять беговые упражнения;
- знать поэтапную методику подготовки бегунов;

Основные понятия модуля:

Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на средние и длинные дистанции. Бег с препятствиями. Техника бега. Низкий и высокий старт. Бег по дистанции и виражам. Ускорение. Беговые упражнения. Имитационные, подводящие, обучающие упражнения. Планирование программного материала.

УЭ.1.1.Входной контроль в модуль

Цель: выявить уровень начальной подготовки студентов по вопросам дисциплины «Физическая культура».

Форма проведения: самотестирование.

Место проведения: учебная аудитория.

Срок выполнения: до начала изучения материала модуля.

Вопросы для подготовки к самотестированию:

1. Определение понятия общая физическая подготовка.
2. Содержание общей физической подготовки.

УЭ. 1.2. Особенности самостоятельных занятий легкой атлетикой

Цель: ознакомление с содержанием самостоятельных занятий с элементами легкой атлетики.

Задачи:

- выявить особенности самостоятельных занятий легкой атлетикой;
- раскрыть содержание легкой атлетики как средства развития двигательных качеств;- научить использовать средства легкой атлетики для функциональной подготовки.

УЭ. 1.3. Обучение и совершенствование техника бега на короткие дистанции и эстафетного бега.

Цель: овладение основами техники бега в легкой атлетике.

Задачи:

- овладеть основами обучения технике бега;
- овладеть техникой бега.

УЭ.1.3. Практическое занятие №1. Техника бега на короткие дистанции и эстафетного бега. (12 часа)

Содержание:

1. Движения рук в беге на месте: движения руками, согнутыми в локтях (угол сгибания постоянный), то же у стенки.

2. Ходьба с высоким подниманием бедра.

3. Отведение голени, назад стоя у гимнастической стенки.

4. Ходьба с махом голени вперед, с чередованием на каждый шаг.

5. Бег по виражу: по окружностям разного радиуса; с увеличением скорости.

6. Бег на отрезке с отработкой элементов техники: бег на отрезках 30-60 м, разгон 30 м; на частоту шагов; на отталкивание.

Контрольные вопросы:

1. Опишите характерные особенности техники бега.
2. Расскажите о наиболее характерных ошибках в технике бега.

Задания: демонстрация техники бега.

Формы отчетности: практическая демонстрация полученных умений

Учебная литература:

основная: [9]

дополнительная: [10]

УЭ.1.3. Практическое занятие №1. Эстафетный бег.

Цель: создание специальной кондиционной базы для повышения результатов в избранном виде легкой атлетике.

Задачи:

- овладеть методикой развития специальных двигательных качеств;
- научиться работать в команде.
- научиться использовать разнообразные средства специальной физической подготовки в зависимости от специализации легкоатлетических видов.

Учебное задание:

1. Обучение передачи эстафетной палочки .
2. Обучение бега по виражу.
3. Развитие специальной выносливости.
4. Развитие специальной ловкости.
5. Изучение правил бега и выхода из коридора.

Рекомендации по изучению темы: перед началом изучения темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития специальных качеств, направленных на изучение эстафетного бега.

Вопросы для самоконтроля:

Составьте примерный комплекс упражнений направленных на развитие специальных качеств:

1. Силы.
2. Быстроты.
3. Выносливости.
4. Ловкости.
5. Гибкости.

Учебная литература:

основная: [9]

дополнительная: [10]

Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений.

УЭ.1.4. Практическое занятие №2. Обучение и совершенствование техника бега на средние и длинные дистанции. (12 часа)**Содержание:**

1. Бег по дистанции (бег с акцентом на относительно вертикальное положение туловища; бег с акцентом на постановку выпрямленной ноги вперед проекции ОЦМТ).
2. Бег с акцентом перемещения центра вращения опорной ноги в направлении от колена к пальцам стопы, бег с акцентом на увеличение амортизации в коленном и голеностопном суставах.
3. Бег с акцентом на сведение бедер до постановки маховой ноги; Финиширование (за счет наклона туловища с отведением рук назад, с поворотом плеч).
4. Бег по прямой и на повороте.
5. Бег с прямым положением туловища и согнутыми руками; бег с постановкой ног на дорожку на одной линии с носками вперед до полного разгибания ноги сзади с последующим ее сгибанием после толчка при высоком положении туловища.

Контрольные вопросы:

1. Опишите характерные особенности бега на средние дистанции.

2.Расскажите о наиболее характерных ошибках в технике бега на средние дистанции.

Задания:

1.Проведение фрагмента занятия по обучению бегу на средние дистанции.

Формы отчетности: демонстрация техники бега.

Учебная литература:

основная: [9]

дополнительная: [10]

УЭ.1.5. СРС № 1. Бег на средние дистанции.

Цель: формирование основ техники бега на средние дистанции.

Задачи:

- сформировать основные двигательные умения и навыки, характерные для бега на средние дистанции;

- ознакомиться с основами бучения технике бега на средние дистанции.

Учебное задание:

1.Начало бега (старт).

2.Бег по дистанции.

3.Финиширование.

4.Обучение технике бега на средние дистанции.

Рекомендации по изучению темы: необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на средние дистанции.

Вопросы для самоконтроля:

1.Дайте характеристику понятия «техника бега на средние дистанции», назовите элементы ее составляющие.

2.Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на средние дистанции.

Учебная литература:

основная: [9, 14]

дополнительная: [10]

Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений.

УЭ.1.6.СРС № 2. Бег на длинные дистанции.

Цель: воспитание общей выносливости.

Задачи:

- сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции;
- ознакомиться с основами обучения техники бега на длинные дистанции.

Учебное задание:

1. Начало бега (старт).
2. Бег по дистанции.
3. Финиширование.
4. Обучение технике бега на длинные дистанции.

Рекомендации по изучению темы: необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на длинные дистанции.

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.
2. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.

Учебная литература:

основная: [9]

дополнительная: [10]

Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений

УЭ. 1.7. Прыжки в длину с разбега (8 часа).

Цель: овладение основами техники прыжков в длину с разбега.

Задачи:

- овладеть техникой бега при прыжках в длину с разбега;
- овладеть техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись».

УЭ.1.7. Практическое занятие №3. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега (8 часа).

Содержание:

Методика обучения обучению толчку:

1. Имитация постановки ноги при отталкивании.
2. Отталкивание с места в сочетании с движением маховой ноги и рук.
3. Отталкивание с 2-3 шагов разбега, приземляясь на маховую ногу.
4. Прыжок на гимнастические снаряды с приземлением на маховую ногу (на рейку гимнастической стенки, на коня, на козла и т.д.)

Специальные упражнения для совершенствования разбега:

1.Пробегание дорожки для разбега по отметкам и без отметок, добиваясь стандартной длины шагов.

2.Бег через низкие барьеры.

3.Бег с низкого старта на время, на расстояние равное разбегу.

4.Разбег с точным попаданием на место отталкивания.

Упражнения, направленные на выполнение сочетания разбега с толчком:

1.Прыжки в шаге сериями, отталкиваясь на каждый третий или пятый шаг.

2.Прыжки с короткого разбега через различные препятствия, обращая внимание на естественный переход от разбега к отталкиванию.

3.Прыжки со среднего разбега, обращая внимание на выполнение последних шагов и естественный незамедлительный переход к отталкиванию.

Контрольные вопросы:

1.Опишите характерные особенности прыжков в длину с разбега.

2.Расскажите о наиболее характерных ошибках в технике прыжков в длину с разбега.

Задания: демонстрация техники прыжка в длину с разбега.

Формы отчетности: демонстрация техники прыжка в длину с разбега.

Учебная литература:

основная: [9]

дополнительная: [10]

научная [5,6]

УЭ.1.7. СРС № 1. Прыжки в длину с разбега

Цель: формирование основ техники прыжков в длину с разбега.

Задачи:

- сформировать двигательные умения, характерные для прыжков в длину с разбега;

- ознакомиться с основами обучения технике прыжков в длину с разбега.

Учебное задание:

1.Разбег и подготовка к отталкиванию.

2.Отталкивание.

3.Полетная фаза.

4.Приземление.

5.Особенности техники прыжков длину способом «согнув ноги».

Рекомендации по изучению темы: необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику выполнения основных элементов, используемыми прыгунами в длину.

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте характеристику основным способам прыжков в длину с разбега (согнув ноги, прогнувшись, ножницы).

2. Назовите средства обучения прыжкам в длину с разбега.

Учебная литература:

основная: [9]

дополнительная: [10]

Форма контроля: демонстрация техники прыжка в длину с разбега.

УЭ.1.8. № 1. Обучение и совершенствование техники метания малого мяча (4 часа).

УЭ.1.8. Практическое занятие №4. Техника метания малого мяча

Цель: создание кондиционного фундамента для профессиональной подготовки средствами легкой атлетики.

Задачи:

- овладеть методикой развития основных двигательных качеств;
- научиться использовать разнообразные легкоатлетические средства физической подготовки.

Учебное задание:

1. ОФП - как фундамент подготовки техника метания малого мяча.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах, используемые в легкой атлетике.

Рекомендации по изучению темы: перед изучением данной темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития двигательных качеств.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите общеразвивающие упражнения с предметами. Приведите примеры подобных упражнений.

2. Назовите упражнения на гимнастических снарядах. Приведите примеры.

3. Какие двигательные качества необходимые для метания малого мяча, развиваются. Как лучше использовать различные легкоатлетические упражнения для метания малого мяча. Приведите примеры.

Учебная литература:

основная: [9]

дополнительная: [10]

Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений.

Модуль 2.Волейбол.

Цель: раскрытие сущности, значения и места волейбола как эффективного средства физического воспитания студентов.

Задачи:

- определить место и значение волейбола как эффективного средства физического воспитания студентов;
- научить использовать волейбол как средство повышения двигательной активности и укрепления здоровья;
- получить представление об основах соревновательной деятельности и системах проведения соревнований в спортивных играх;
- ознакомить с правилами игры в волейбол;

Требования к освоению модуля:

студент должен:

- знать историю возникновения и развития волейбола в мире и России.
- уметь определять место и значение волейбола как средства физического воспитания;
- знать правила игры и особенности судейства;

Основные понятия модуля:

Игровая деятельность, соревновательная деятельность, спортивные соревнования, прием мяча, нападающий удар, блокирование, подача мяча.

УЭ.2.1.Входной контроль в модуль.

Цель: выявить уровень начальной теоретической подготовки студентов по волейболу

Форма проведения: самотестирование.

Место проведения: учебная аудитория.

Срок выполнения: до начала изучения материала модуля.

Вопросы для подготовки к самотестированию:

1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.
2. Правила игры в волейбол.

УЭ. 2.2. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП (25 часов).

Цель: обучение технике игры.

Задачи:

- научить выполнению отдельных технических элементов;
- научить использовать изученные элементы в процессе самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

УЭ.2.3. Практическое занятие № 1. (15) (3 часа) Обучение технике игры в волейбол (подачи мяча).

Содержание:

1. Проведение разминки в волейболе.
2. Подачи: нижняя прямая подача. Положение ног, туловища и рук при нижней прямой подаче. Обучение подбрасыванию мяча, замаху и удару.
3. Подачи мяча: партнеру, стоящему на расстоянии 6—8 м, затем то же, через сетку; из-за лицевой линии; на правую и левую половины площадки, на переднюю и заднюю половины; с высокой и низкой траекторией.
4. Соревнование на количество правильно выполненных подач и на точность. Верхняя и прямая подачи.
5. Подведение итогов занятия.

Контрольные вопросы:

- 1 Разминка в волейболе.
2. Техника выполнения нижней прямой подачи.
3. Техника выполнения верхней прямой подачи.

Задания:

1. Ознакомление с последовательностью подводящих упражнений при обучении технике верхних и нижних подач.
2. Составление комплекса подводящих упражнений.

Форма отчётности: проверка практического выполнения верхней и нижней подач, сдача контрольных нормативов.

Учебная литература:

основная [12]

дополнительная [5,6]

УЭ.2.4. СРС. 1. Обучение технике игры в волейбол (подачи мяча) (2 часа).

Цель: овладение теоретическими основами техники игры в волейбол.

Задачи:

- овладеть теоретическими основами обучения основным техническим элементам волейбола;
- научиться определять ошибки при выполнении элементов техники, ознакомиться с основами методики обучения технических приемов.

Учебное задание: закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

1. Определение понятия «техника игры».
2. Техника нападения.

3. Техника защиты.

Рекомендации по изучению темы: при изучении данной темы необходимо использовать таблицы классификации техники игры, представленные в рекомендуемой литературе.

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте характеристику элементам, составляющим технику нападения в волейболе, назовите ее структуру.

2. Дайте характеристику техническим элементам, входящим в технику защиты.

Учебная литература:

основная [12]

дополнительная [5,6]

Формы контроля: собеседование.

УЭ.2.5. Практическое занятие № 2. Обучение технике игры в волейбол (передачи мяча снизу) (2 часа).

Содержание:

1. Разминка.

2. Имитационные и подводящие упражнения для обучения передаче мяча снизу.

3. Владение мячом. Прием мяча снизу: после набрасывания партнером, после передач мяча, подач и нападающих ударов; снизу двумя руками в стойке и в падении; мяча, летящего в стороне, снизу двумя руками.

4. Подведение итогов занятия.

Контрольные вопросы:

1. Передача мяча снизу.

2. Техника выполнения передач мяча снизу.

3. Подготовительные и подводящие упражнения.

Задания:

1. Ознакомление с последовательностью подводящих упражнений при обучении технике нижних передач.

2. Составление комплекса подводящих упражнений для обучения технике передач снизу.

Форма отчётности: проверка практического выполнения передач снизу, сдача контрольных нормативов.

Учебная литература:

основная [12]

дополнительная [5,6]

УЭ.2.6. Практическое занятие № 3. (4 часа). Обучение технике игры в волейбол (передачи мяча сверху).

Содержание:

1.Разминка.

2.Имитационные и подводящие упражнения для обучения передаче мяча сверху.

3.Владение мячом. Прием мяча сверху: после набрасывания партнером, после передач мяча, подач; сверху двумя руками в стойке и в падении; мяча, летящего в стороне, сверху двумя руками.

4.Подведение итогов занятия.

Контрольные вопросы:

1 Передача мяча сверху двумя руками.

2. Техника выполнения передач мяча сверху.

3. Подготовительные и подводящие упражнения.

Задания:

1.Ознакомление с последовательностью подводящих упражнений при обучении технике передач сверху двумя руками.

2.Составление комплекса подводящих упражнений для обучения технике передач сверху двумя руками.

Форма отчётности: проверка практического выполнения передач сверху двумя руками, сдача контрольных нормативов.

Учебная литература:

основная [12]

дополнительная [5,6]

УЭ.2.7. Практическое занятие № 4. (2 часа). Обучение технике игры в волейбол (техника защиты).**Содержание:**

1.Разминка.

2.Стойки и перемещения. Основная стойка защитника. Низкая стойка защитника. Ходьба обычным приставным, скрестным шагом. Выпады вперед и в сторону.

3.Прыжок толчком двумя ногами и одной после различных перемещений и с места. Падение перекатом на спину и после выпада в сторону.

4.Владение мячом. Прием мяча: после подач и нападающих ударов; сверху двумя руками в стойке и в падении; снизу двумя руками; летящего в стороне, снизу двумя руками.

5. Подведение итогов занятия.

Контрольные вопросы:

1 Стойки и перемещения в волейболе.

2. Техника выполнения передач мяча сверху.

3. Техника выполнения передач мяча снизу.

Задания:

1. Ознакомление с последовательностью подводящих упражнений при обучении технике верхних и нижних передач.
2. Составление комплекса подводящих упражнений для обучения технике передач.

Форма отчётности: проверка практического выполнения верхней и нижней передач, сдача контрольных нормативов.

Учебная литература:

основная [12]

дополнительная [5,6]

УЭ.2.8. Практическое занятие №5. (2 часа). Обучение технике игры в волейбол (нападающий удар).

Содержание:

1. Специализированная разминка.
2. Нападающие удары: имитация прямого нападающего удара. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега.
3. Удары по мячу у стены на месте и в прыжке.
4. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером, без сетки и через сетку.
5. Нападающий удар через сетку с передачи партнера. Нападающие удары с коротких и длинных, средних и высоких передач.
6. Нацеленные перебивания мяча двумя руками на переднюю и заднюю линии.
7. Подводящие и подготовительные упражнения для обучения нападающему удару.
8. Подведение итогов занятия.

Контрольные вопросы:

1. Имитационные упражнения.
2. Техника выполнения прямого нападающего удара.

Задания:

1. Ознакомление с последовательностью подводящих упражнений при обучении технике нападающего удара.
2. Составление комплекса подводящих упражнений для обучения нападающему удару.

Форма отчётности: проверка практического выполнения нападающего удара, сдача контрольных нормативов.

Учебная литература:

основная [12]

дополнительная [5,6]

УЭ.2.9. Практическое занятие №6. Обучение технике игры в волейбол-блокирование (4 часа).

Содержание:

1.Разминка.

2.Выполнение имитационных упражнений. Блокирование на подставке.

3.Перемещения, прыжки, вынос и постановка рук над сеткой, приземление при блокировании.

4.Одиночное блокирование (неподвижное) прямых нападающих ударов в зонах 4, 2 и 3.

5.Подведение итогов занятия.

Контрольные вопросы:

1. Имитационные упражнения при обучении блокированию.

2. Техника выполнения одиночного блокирования.

Задания:

1.Ознакомление с последовательностью подводящих упражнений при обучении блокированию.

2.Составление комплекса подводящих упражнений для обучения блокированию.

Форма отчётности: проверка практического выполнения блокирования, сдача контрольных нормативов.

Учебная литература:

основная [12]

дополнительная [5,6]

УЭ. 2.10.Обучение основам тактики игры в волейбол (тактика нападения) (2 часа).

Цель: ознакомление с основами тактики волейбола.

Задачи:

- научить основам индивидуальной тактике в защите и нападении;
- научить основам групповой тактики в нападении и защите;
- научить основам командной тактики в нападении и защите.

УЭ.2.11. Практическое занятие №7. Обучение основам тактики игры в волейбол (тактика нападения (2 часа)).

Содержание:

1. Разминка.
2. Тактика нападения: индивидуальные действия. Действия игрока без мяча. Выбор места для вторых передач. Выбор места для нападающего удара. Простое перемещение передающего игрока передней линии в зоне нападения для выбора лучшей позиции.
3. Действие игрока без мяча при выборе места для нападающего удара.
4. Действия с мячом. Правильный выбор способа приема мяча, своевременное и эффективное его применение.
5. Выполнение подач в зависимости от особенности игры команды противника. Умение чередовать сильные подачи с нацеленными (применение в игре нижних подач в различные зоны).
6. Овладение передачами с учетом высоты (высокие, средние, низкие). Выполнение нападающих ударов из 4, 2, 3-й зон и перебивание мяча.
7. Подведение итогов занятия.

Контрольные вопросы:

1. Тактика нападения.
2. Содержание тактики нападения.

Задания:

1. Ознакомление с упражнениями при обучении индивидуальной тактике нападения.
2. Составление комплекса игровых упражнений для обучения индивидуальной тактике нападения.

Форма отчётности: проверка конспекта.

Учебная литература:

основная [12]

дополнительная [5,6]

УЭ.2.12. Практическое занятие №8. Обучение основам тактики игры в волейбол (тактика нападения (2 часа)).

Содержание:

1. Разминка.
2. Групповые действия игроков. Взаимодействия: принимающего мяч и пасующего игроков передней линии; передающего мяч на удар и нападающего игрока; нападающих игроков между собой при игре в своей зоне и в зоне партнера.
3. Командные действия игроков. Система игры со второй передачи

игрока передней линии (расположение и функции игроков; взаимодействие между ними внутри линий и между линиями при приеме мяча, развитии и завершении атаки).

4. Подведение итогов занятия.

Контрольные вопросы:

1. Тактика групповая и командная.
2. Содержание групповой и командной тактики нападения.

Задания:

1. Ознакомление с упражнениями при обучении групповой и командной тактике нападения.
2. Составление комплекса игровых упражнений для обучения групповой и командной тактике нападения.

Форма отчётности: проверка конспекта с перечнем упражнений.

Учебная литература:

основная [12]

дополнительная [5,6]

Модуль 3. Лыжная подготовка (20 часов).

Цель: раскрытие сущности, значения и места лыжного спорта как эффективного средства физического воспитания студентов.

Задачи:

- определить место и значение лыжной подготовки как эффективного средства физического воспитания студентов;
- ознакомиться с историей возникновения и развития лыжного спорта;
- научить использовать лыжную подготовку как средство повышения двигательной активности и укрепления здоровья;
- получить представление об организации и проведении соревнований по лыжным гонкам.

Требования к освоению модуля:

студент должен:

- знать историю возникновения и развития лыжного спорта в мире и России.
- уметь определять место и значение лыжного спорта как средства физического воспитания студентов;
- уметь выбирать и подготавливать лыжный инвентарь;
- владеть основами техники передвижения на лыжах.

Основные понятия модуля:

Лыжный спорт, лыжная подготовка, виды лыжного спорта, классификация способов передвижения на лыжах, средство, принцип, метод. Техника передвижения на лыжах, посадка лыжника, система движений, цикл движений, длина цикла, длительность цикла, темп движения, ритм движения, траектория движения, амплитуда движения, выпад, длина выпада, коэффициент трения скольжения, спортивная подготовка.

УЭ 3.1. Основы техники и методика обучения передвижению на лыжах (20 часов).

Цель: приобретение знаний по основам техники и методике обучения способам передвижения на лыжах.

Задачи: освоить технику и методику обучения передвижению на лыжах, уметь использовать полученные знания на практике.

УЭ.3.2. Практическое занятие №1. Техника и методика обучения попеременным классическим лыжным ходам (4 часа).

Содержание:

1. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
2. Подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарем и освоения со снежной средой.

УЭ.3.3. Упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах. Обучение попеременным классическим ходам (4 часа).

Выполнение строевых упражнений («равняйся!», «смирно!», «вольно!», «лыжи – на плечо!», «лыжи - к ноге!», «лыжи – скрепить!», «лыжи – под руку!», «стой!», «лыжи – положить!», «на лыжи – становись!», повороты на лыжах).

1. Выполнение подготовительных упражнений для формирования рефлексов, соответствующих новой снежной среде, овладение специфическими для лыжника движениями в условиях единой биомеханической системы (лыжник-лыжи-палки).
2. Выполнение упражнений для овладения техникой попеременного двухшажного хода.
 - упражнения для изучения движений руками;
 - упражнения для изучения движений ногами;
 - упражнения для овладения скольжением;
 - упражнения для комплексного овладения элементами техники;
 - упражнения для согласования движений при выполнении способа в полной координации;
 - упражнения для совершенствования техники попеременного двухшажного хода с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям.

Выполняют их на месте и в движении, с палками и без палок.

3. Выполнение упражнений по разучиванию попеременного двухшажного хода на равнине с использованием игровых заданий.
4. Подведение итогов занятия.

Контрольные вопросы:

1. Попеременный двухшажный ход, анализ техники, типичные ошибки и пути их устранения.
2. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
3. Попеременный четырехшажный ход, условия применения.
4. Игры и игровые задания для совершенствования скользящего шага.

Учебная литература

основная: [7,8]

дополнительная: [9,10]

Формы отчетности:

Проверка конспекта по обучению попеременному двухшажному классическому ходу.

УЭ. 3.4. Практическое занятие №2. Техника и методика обучения одновременному двухшажному ходу (2 часа).

Содержание:

1. Подготовка лыжного инвентаря к предстоящему занятию.
2. Игры и игровые задания. Обучение одновременному двухшажному ходу. Закрепление изученного на прошлом занятии учебного материала.
3. Обучение способам переходов с попеременных ходов на одновременные ходы и на оборот.
4. Игровые задания, помогающие закрепить пройденный материал.

Практические задания:

1. Подбор лыжных мазей, подготовка лыж.
2. Проведение подвижных игр, помогающих подготовить организм к предстоящей работе.
3. Методика обучения одновременному двухшажному ходу, анализ наиболее распространенных ошибок.
4. Совершенствование одновременного одношажного хода (скоростной и основной вариант).
5. Игры и игровые задания с использованием одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного хода.
6. Ремонт лыжного оборудования (на лыжной базе).

Контрольные вопросы:

1. Как подготовить лыжи к передвижению классическим стилем.
2. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.

Учебная литература

основная: [7,8]

дополнительная: [9]

Формы отчетности:

Проверка техники выполнения изученных классических лыжных ходов.

УЭ.3.5. Практическое занятие № 3. Техника обучения коньковым лыжным ходам. (4 часа).

Содержание:

1. Подготовка лыжного инвентаря к занятию.
2. Подготовительные упражнения для овладения техникой конькового хода.
3. Имитационные упражнения для овладения техникой конькового хода.

Практические задания:

1. Подготовить лыжи к передвижению коньковым ходом (подобрать парафин в соответствии с погодными условиями).
2. Выполнение комплекса подготовительных упражнений.
3. Передвижение полуконьковым ходом по равнине.
4. Обсуждение наиболее распространенных ошибок и путей их исправления.

Контрольные вопросы:

1. Как осуществляется подготовка лыж к передвижению коньковым стилем.
2. Условия применения конькового хода без отталкивания палками.
3. Подбор игр для совершенствования изученных коньковых ходов

Учебная литература

основная: [7,8]

дополнительная: [9]

Формы отчетности:

Проверка конспекта занятия по обучению коньковому ходу.

УЭ.3.6. Практическое занятие № 4. Техника обучения коньковым лыжным ходам. (2 часа).**Содержание:**

1. Подготовка лыжного инвентаря к занятию.
2. Подготовительные упражнения для овладения техникой конькового хода.
3. Имитационные упражнения для овладения техникой конькового хода.

Практические задания:

1. Подготовить лыжи к передвижению коньковым ходом (подобрать парафин в соответствии с погодными условиями).
2. Выполнение комплекса подготовительных упражнений.
3. Передвижение полуконьковым ходом по равнине.
4. Обсуждение наиболее распространенных ошибок и путей их исправления.

Контрольные вопросы:

1. Как осуществляется подготовка лыж к передвижению коньковым стилем.
2. Условия применения конькового хода без отталкивания палками.

3. Подбор игр для совершенствования изученных коньковых ходов

Учебная литература

основная: [7,8]

дополнительная: [9]

Формы отчетности:

Проверка конспекта занятия по обучению коньковому ходу.

УЭ. 3.7. Практическое занятие №5. Техника и методика обучения одновременному, одношажному и одновременному, двухшажному коньковым ходам (4часа).

Содержание:

1. Подготовка лыжного инвентаря.

2. Подводящие упражнения.

3. Техника и методика обучения одновременному одношажному и одновременному двухшажному коньковым ходам.

Практические задания:

1. Подготовить лыжи к передвижению коньковым ходом (подобрать парафин в соответствии с погодными условиями).

2. Выполнение комплекса подводящих упражнений.

3. Методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу.

4. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.

5. Подведение итогов занятия.

Контрольные вопросы:

1. Условия применения одновременного одношажного и одновременного двухшажного коньковых ходов.

2. Техника выполнения одновременного одношажного и одновременного двухшажного коньковых ходов.

Учебная литература

основная: [7,8]

дополнительная: [9]

Формы отчетности: проверка конспекта занятия.

Модуль 4. Баскетбол (27 часов).

Цель: раскрытие сущности, значения и места баскетбола как эффективного средства физического воспитания студентов.

Задачи:

- определить место и значение баскетбола как эффективного средства физического воспитания студентов;
- научить использовать баскетбол как средство повышения двигательной активности и укрепления здоровья;
- получить представление об основах соревновательной деятельности и системах проведения соревнований в спортивных играх;
- ознакомить с правилами игры в баскетбол.

Требования к освоению модуля:

студент должен:

- знать историю возникновения и развития баскетбола в мире и России.
- уметь определять место и значение баскетбола как средства физического воспитания;
- знать правила игры и особенности судейства;
- владеть основными техническими элементами баскетбола и основами тактики.

Основные понятия модуля:

Баскетбол, техника, тактика, передачи мяча, ловля мяча, ведение мяча, броски мяча, игровая деятельность, соревновательная деятельность, спортивные соревнования, структура соревнований по баскетболу.

УЭ. 4.1. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП (27 часов).

Цель: обучить технике нападения в баскетболе.

Задачи:

- ознакомить с техникой нападения;
- обучить технике нападения (техника передвижений, ловля, передачи, броски, ведение).

УЭ.4.2. Практическое занятие №1. (48) Обучение технике игры в баскетбол (техника передвижений, техника владения мячом) (3 часа).

Содержание:

1. Разминка (проведение комплекса общеразвивающих упражнений).

2. Техника передвижений: стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперёд). Передвижения приставными шагами вправо, влево, спиной вперёд.
3. Прыжки толчком одной ноги, двух ног.
4. Остановки прыжком и двумя шагами. Повороты на месте, вперёд, назад, без мяча и с мячом.
5. Техника владения мячом: ловля мяча двумя руками на уровне груди, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча правой и левой рукой, стоя на месте. Бросок мяча с места одной рукой от плеча, ведение мяча на месте и в движении с высоким отскоком. Подвижная игра.

Контрольные вопросы:

1. Упражнения для обучения технике передвижений.
2. Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.
3. Упражнения для обучения броска одной рукой от плеча.
4. Упражнения для обучения ведению мяча.

Практические задания:

1. Составление комплекса упражнений для обучения ловли и передач мяча.
2. Практическое выполнение упражнений.

Форма отчетности: демонстрация техники отдельных элементов.

Литература:

основная [12]

дополнительная [1,3]

УЭ.4.3. СРС. Практическое занятие №2. Совершенствование техники игры в баскетбол (техника передвижений, техника владения мячом) (4 часа).

Цель: обучить технике нападения в баскетболе.

Задачи:

- ознакомиться с техникой нападения;
- научиться технике нападения (техника передвижений, ловля, передачи, броски, ведение).

Учебное задание: закрепить пройденный на практическом занятии материал, пользуясь следующим планом:

- 1.Разминка (проведение комплекса общеразвивающих упражнений).
- 2.Техника передвижений: стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперёд). Передвижения приставными шагами вправо, влево, спиной вперёд.
- 3.Прыжки толчком одной ноги, двух ног.

4. Остановки прыжком и двумя шагами. Повороты на месте, вперёд, назад, без мяча и с мячом.

5. Техника владения мячом: ловля мяча двумя руками на уровне груди, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча правой и левой рукой, стоя не месте. Бросок мяча с места одной рукой от плеча, ведение мяча на месте и в движении с высоким отскоком.

Рекомендации по изучению темы: рекомендуется придерживаться предложенного выше алгоритма выполнения упражнений.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите и воспроизведите упражнения для совершенствования техники перемещений.

2. Перечислите и воспроизведите упражнения для обучения ловле и передаче мяча.

3. Перечислите и воспроизведите упражнения для обучения броска одной рукой от плеча.

4. Перечислите и воспроизведите упражнения для обучения ведению мяча.

Практические задания:

1. Составление комплекса упражнений для обучения ловли и передач мяча.

2. Практическое выполнение упражнений.

Форма отчетности: демонстрация техники отдельных элементов.

Литература:

основная [12]

дополнительная [1,3]

УЭ.4.4. Практическое занятие № 3. Обучение технике игры в баскетбол (ловля и передачи мяча, ведение мяча) (4 часа).

Содержание:

1. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке, ловля низко летящего мяча, катящегося мяча.

2. Передача мяча при встречном и поступательном движении.

3. Ведение мяча без постоянного зрительного контроля, обводка противника.

4. Броски мяча в движении после ведения, после передачи.

5. Обучение штрафным броскам.

6. Игра «Пятнашки с передачами мяча». «Борьба за мяч».

Практические задания:

1. Составление комплекса упражнений для обучения ловле и передач мяча

2. Самостоятельное выполнение изученных упражнений.

Рекомендации по изучению темы: рекомендуется придерживаться предложенного выше алгоритма выполнения упражнений.

Вопросы для самоконтроля:

1. Упражнения для обучения ловле и передач мяча в движении.
2. Обучение штрафным броскам.
3. Упражнения для совершенствования ведения мяча.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Литература:

основная [12]

дополнительная [1,3]

УЭ.4.5. СРС Практическое занятие №4. Совершенствование техники игры в баскетбол (ловля и передачи мяча, ведение мяча) (4 часа).

Цель: обучить технике нападения в баскетболе.

Задачи:

- ознакомиться с техникой нападения.
- научиться технике нападения (техника передвижений, ловля, передачи, броски, ведение).

Учебное задание: закрепить пройденный на практическом занятии материал, пользуясь следующим планом.

План:

1. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке, ловля низко летящего мяча, катящегося мяча.
2. Передача мяча при встречном и поступательном движении.
3. Ведение мяча без постоянного зрительного контроля, обводка противника.
4. Броски мяча в движении после ведения, после передачи.

Практические задания:

1. Составление комплекса упражнений для обучения ловле и передач мяча
2. Самостоятельное выполнение изученных упражнений.

Контрольные вопросы:

1. Упражнения для обучения ловле и передач мяча в движении.
2. Обучение штрафным броскам.
3. Упражнения для совершенствования ведения мяча.

Форма отчётности: сдача контрольных нормативов.

Литература:

основная [12]

дополнительная [1,3]

УЭ.4.6. Практическое занятие №5. Обучение технике игры в нападении. Совершенствование изученных технических приёмов (4часа).

Содержание:

1.Проведение разминки.

Обучение броску мяча одной рукой сверху в прыжке. Бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху.

2.Совершенствование бросков в движении, штрафного броска. Совершенствование ведения мяча (с поворотом, переводом мяча перед собой, за спиной, под ногой).

3.Финты (обманные движения). Сочетания технических приёмов: финт на рывок – рывок, финт на проход – проход, поворот – передача, проход – передача, ловля – бросок, проход – бросок, финт на передачу – передача, финт на бросок – передача.

4.Учебная игра с использованием изученных технических приёмов.

5.Подведение итогов занятия.

Практические задания:

1.Составление комплекса упражнений для обучения броску мяча.

2.Практическое выполнение изученных упражнений.

Контрольные вопросы:

1.Упражнения для обучения броскам мяча.

2.Упражнения для совершенствования ведения мяча, бросков в движении.

3.Упражнения для обучения обманным движениям.

Форма отчётности: сдача контрольных нормативов.

Литература:

основная [12]

дополнительная [1,3]

УЭ 4.7.Обучение технике игры в защите.

Цель: обучение технике игры в защите.

Задачи:

- ознакомить с техникой игры в защите;

- обучить технике защиты (выбивание, вырывание, перехват, накрывание).

УЭ. 4.8. Практическое занятие № 6. Обучение технике игры в баскетбол (техника защиты) (2 часа).

Содержание:

1. Проведение разминки.
2. Техника перемещений: основная защитная стойка, передвижения в защитной стойке лицом, спиной вперёд, в стороны.
3. Техника овладения мячом и противодействие: вырывание, выбивание, перехват мяча, накрывание.
4. Игра «Борьба за мяч», «Мяч капитану».
5. Подведение итогов занятия.

Практические задания:

1. Практическое выполнение упражнений для обучения технике овладения мячом и противодействия.
2. Практическое участие в подвижных играх с мячом, подготовительных к баскетболу.

Контрольные вопросы:

1. Упражнения для обучения передвижениям в защитной стойке.
2. Упражнения для обучения технике овладения мячом.
3. Подвижные игры с мячом, подготовительные к баскетболу.

Форма отчётности: сдача контрольных нормативов.

Литература:

основная [12]

дополнительная [1,3]

УЭ.4.9. СРС Практическое занятие №7. Совершенствование техники игры в баскетбол (техника защиты) (2 часа).

Цель: обучение технике игры в защите.

Задачи:

- ознакомить с техникой игры в защите;
- научить технике защиты (выбивание, вырывание, перехват, накрывание).

Учебное задание: закрепить пройденный на практическом занятии материал, пользуясь следующим планом.

План:

1. Проведение разминки.
2. Техника перемещений: основная защитная стойка, передвижения в защитной стойке лицом, спиной вперёд, в стороны.
3. Техника овладения мячом и противодействие: вырывание, выбивание, перехват мяча, накрывание.

Практические задания:

1. Практическое выполнение упражнений для обучения технике овладения мячом и противодействия.

2. Практическое участие в подвижных играх с мячом, подготовительных к баскетболу.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите упражнения для обучения передвижениям в защитной стойке.

2. Перечислите упражнения для обучения технике овладения мячом.

3. Вспомните подвижные игры с мячом, подготовительные к баскетболу.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Литература:

основная [12]

дополнительная [1,3]

УЭ.4.10. Практическое занятие № 8. (52). Обучение технике игры в защите (2 часа).**Содержание:**

1. Проведение разминки.

2. Противодействие ведению мяча, проходам, броскам в корзину.

3. Овладение мячом, отскочившим от щита.

4. Учебная игра по упрощённым правилам.

5. Подведение итогов занятия.

Практические задания:

1. Составление комплекса упражнений для перехвата, накрывания мяча при броске.

2. Практическое выполнение изученных упражнений.

Контрольные вопросы:

1. Упражнения для обучения перехватам мяча при передаче и ведении, накрыванию мяча при броске в корзину.

2. Упражнения для обучения борьбы за мяч, отскочившего от щита.

Форма отчётности: сдача контрольных нормативов

Литература:

основная [12]

дополнительная [1,3]

УЭ. 4.11. СРС Практическое занятие №9. Совершенствование техники игры в защите (2 часа).

Цель: обучение технике игры в защите.

Задачи:

- ознакомиться с техникой игры в защите;
- научиться технике защиты (выбивание, вырывание, перехват, накрывание).

Учебное задание: закрепить пройденный на практическом занятии материал, пользуясь следующим планом:

- 1.Проведение разминки.
- 2.Противодействие ведению мяча, проходам, броскам в корзину.
- 3.Овладение мячом, отскочившим от щита.

Практические задания:

- 1.Составление комплекса упражнений для перехвата, накрывания мяча при броске.
- 2.Практическое выполнение изученных упражнений.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите упражнения для обучения перехватам мяча при передаче и ведении, накрыванию мяча при броске в корзину.
- 2.Перечислите упражнения для обучения борьбы за мяч, отскочившего от щита.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов

Литература:

основная [12]

дополнительная [1,3]

Автор-составитель: руководитель физ. восп. Кудрявцев Н.В.

Учебно-методический комплекс дисциплины составлен в соответствии с требованиями стандарта нового поколения Государственного среднего профессионального образования.

Дисциплина входит в федеральный компонент цикла дисциплин предметной подготовки и является обязательной для изучения.