МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЧЕБОКСАРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) МОСКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ОГСЭ.04 Физическая культура»
(код и наименование дисциплины)

Уровень профессионального образования	**Среднее профессиональное образование**
Образовательная программа	**Программа подготовки специалистов среднего звена**
Специальность	**13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) (базовая подготовка)**
Квалификация выпускника	**Техник**
Форма обучения	**Заочная**
Год начала обучения	**2022**

Чебоксары, 2021

Методические указания к практическим занятиям по учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающимися по специальности: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

Организация-разработчик: Чебоксарский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский политехнический университет»

Разработчики: Румянцев Александр Викторович, старший преподаватель, кафедры Социально-гуманитарных дисциплин

Методические указания одобрены на заседании кафедры (протокол № 02, от 16.10.2021 г.).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических занятий по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» предназначены для обучающихся по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

Результатом освоения дисциплины является готовность обучающегося к выполнению вида профессиональной деятельности по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) и составляющих его профессиональных компетенций, а также общих компетенций, формирующихся в процессе освоения ППССЗ в целом.

Рабочей программой дисциплины предусмотрено выполнение обучающимися практических занятий.

Цель изучения дисциплины является освоение компетенций, предусмотренных рабочей программой, в том числе:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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.

Состав и содержание практических занятий направлены на реализацию федеральных государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников.

Они должны охватывать весь круг профессиональных умений, на подготовку к которым ориентирована данная дисциплина и вся подготовка специалиста.

Обучение может осуществляться в различных формах – лекциях, практических занятиях и др. При этом важная роль в процессе обучения обучающегося – специалиста по судебному администрированию отводится его самостоятельной работе.

Основной составляющей дисциплины является практическая

физическая подготовка.

Практические знания обучающиеся приобретают на практических занятиях. Путем практических занятий проверяются результаты самостоятельной подготовки и происходит оценка знаний. Все это позволяет обучающимся закрепить, углубить, уточнить полученную из соответствующих источников правовую информацию.

Таким образом, основная задача практических занятий по курсу - научить обучающихся применять на практике средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Текущий контроль: тестирование, оценка результатов выполнения нормативов.

Итоговый контроль – зачёт.

Формы и методы учебной работы: практические занятия; тесты.

Критериями оценки результатов практических работ является:

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

- владение знаниями о значении физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека о здоровом образе жизни.

Практические занятия направлены на формирование компетенции:

ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Всего на практические занятия – 34 часа (по заочной форме обучения).

1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Практическое занятие по теме 1.1.
Легкая атлетика

Форма работы: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Цель: обучить использованию средств ППФП для повышения производительности труда.

Количество часов: 8 часов

Коды формируемых компетенций: ОК-8.

1.Выполнить разминку.

Бег на выносливость до 5- мин

ОРУ

1) И.п. – руки в замок перед собой.
1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;
2 – и. п.;
3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
4 – и. п.
2) И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.
1-4 – отведение рук назад.
3) И.п. – руки в стороны.
1-4 – вращение кистями вперед;
5-8 – то же назад.
4) И.п. – руки в стороны.
1-4 – вращение предплечьями вперед;
5-8 – то же назад.
5) И.п. – руки к плечам.
1-4 – вращение плечами вперед;
5-8 – то же назад.
6) И.п. – левая рука вверху, правая внизу.
1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.
7) И.п. – руки за головой.
поворот туловища влево;
2 – то же вправо;
3 – то же влево;
4 – то же вправо.
8) И.п. – левая на пояс, правая вверх.
1 – 2 - наклон вправо;
3 – 4 – наклон влево.
9) И.п. – руки на поясе.
1 – наклон внутрь круга;
2 – И.п.;
3 – наклон вне круга;
4 – И.п.

СБУ

Бег с высоким поднимание бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

Бег с захлёстом голени. Голень захлёстываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперёд другим плечом.

Многоскок (Олений бег). Делаете прыжки поочерёдно каждой ногой с акцентом вперёд. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше.

2. Выполнение низкого старта и стартового разгона

Техника низкого старта и стартового разгона.

По команде «На старт!»:

подойти к колодкам и встать за ними;

наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;

толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;

опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;

поставить руки к линии старта;

четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;

большие пальцы обращены кнаружи;

руки расставлены на ширину плеч;

плечи над стартовой линией;

тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;

голова держится свободно;

взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

Выполнение команды «Внимание!»

По команде «Внимание!»:

колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;

таз приподнимается выше плеч;

коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;

спина слегка приподнята;

голова опущена, как при команде «На старт!»;

тяжесть тела перенесена на руки.

Выполнение команды «Марш!»

По команде «Марш!»:

постараться вложить всю силу в первое движение;

тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;

находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;

кисти слегка отталкиваются от грунта;

руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;

взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Стартовый разгон: касаться грунта передней частью стопы;

перемещать стопы по одной линии;

делать широкие и быстрые шаги;

энергично отталкиваться стопами;

высоко поднимать маховую ногу;

руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);

не сжимать руки в кулаки;

наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;

не стискивать зубы, не напрягать рот.

3.Контроль ОФП

Тест на быстроту – челночный бег 4х9 м

Норматив: юноши – «5» - 9.5 сек.; «4» - 10.0 сек.; «3» - 10.5 сек

девушки - «5» - 10.0 сек.; «4» - 10.5 сек.; «3» - 11.00 сек

Тест на силу – юноши: подтягивание на перекладине - «5» - 9 раз; «4»-7 раз; «3» - 5 раз. Девушки сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - «5» - 8 раз; «4» - 6 раз; «3» - 4 раз.

Тест на мышцы брюшного пресса

Юноши – поднимание ног до касания перекладины - «5» - 8 раз; «4» - 6 раз; «3» - 4 раза.

Девушки – поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине - «5» - 55 раз; «4»- 45 раз; «3» - 35 раз.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Практическое занятие по теме 2.1.
Гимнастика

Форма работы: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Цель: Строевые приемы на месте и в движении, перестроения. Сдача президентских тестов по гимнастике.

Количество часов: 4 часа

Коды формируемых компетенций: ОК-8.

1.Строевые и порядковые упражнения.

Рапорт учителю.

После входа учителя в зал дежурный строит класс в одну шеренгу, равняет и рассчитывает учеников по порядку. После команды «равнение на середину!» ученик подходит к учителю и останавливается от него в трех шагах, принимает положение «смирно» и докладывает: «Товарищ преподаватель группа в количестве 23 человек на занятие гимнастики построена. Дежурный Петров Андрей» Затем дежурный делает несколько шагов вперед и, встав слева от учителя, поворачивается лицом к группе. Учитель здоровается с учащимися: «Здравствуйте ребята!». После четкого и громкого ответа «Здравствуйте!», учитель подает команду «Вольно!», дежурный кратчайшим путем возвращается на свое место и подает команду «Вольно!»

Рапорт учителю

1.Повороты на месте; повороты в движении.

2.Перестроение из одной шеренги в две и обратно.

3.Перестроение из колонны по одному в колонну по два, поворотом налево.

4.Движение по кругу.

2.Выполненить разминку

ОРУ

1) И.п. – о.с.

1.-2. – руки вверх наружу, правую назад на носок, прогнуться;

3.-4. – И.п.;

5.-8. – то же с левой ноги.

2) И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.

1. – выпад вправо, руки в стороны;

2. – И.п.;

3.-4. – то же с другой ноги.

3) И.п. – о.с., руки на пояс.

1. – руки в стороны, согнуть правую вперед;

2. – руки на пояс, правую вперед;

3. – руки в стороны, согнуть правую вперед;

4. – приставить правую, И.п.;

5 – 8 – то же с левой ноги.

4) И.п. – упор стоя на коленях.

1. – 2 – взмах правой назад, левую руку вверх;

3. – 4. – приставить правую, И.п.;

5. – 8. – то же с другой ногой и рукой.

5) И.п. – упор сидя сзади.

1. – поднять правую ногу;

2. – И.п.;

3. – поднять левую ногу;

4. – И.п.;

5. – поднять обе ноги в сед углом;

6. – И.п.;

7. – 8. – повторить счеты 5 – 6.

6) И.п. – упор лежа.

1. – упор лежа правым боком;

2. – И.п.;

3. –упор лежа левым боком;

4. – И.п.

7) И.п. – о.с., руки за головой.

1. – поворот вправо, руки в стороны;

2. – И.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

8) И.п. – о.с., руки в стороны.

1. – правой книзу дугой, руки влево, правую ногу в сторону;

2. – приставить правую к левой, руки в стороны, И.п.;
3. – 4. – то же с другой ноги и руки.
9) И.п. – о.с.
1. – правую на пояс;
2. – левую на пояс;
3. – правую за голову;
4. – левую за голову;
5. – руки в стороны;
6. – хлопок над головой;
7. – руки в стороны;
8. – руки вниз, И.п.

3.Выполнение президентских тестов:

Тест на быстроту – челночный бег 4х9 м

Норматив:

юноши – «5» - 9.00 сек.; «4» - 9,5 сек.; «3» - 10.5 сек

девушки - «5» - 10.7 сек.; «4» - 11.2 сек.; «3» - 12.00 сек

Скоростно-силовой тест – прыжки в длину с места

Норматив:

Юноши - «5» - 250см; «4» - 240 см.; «3» - 230 см

Девушки - «5» - 190см; «4» - 180 см.; «3» - 170 см

Тест на силу – юноши: подтягивание на перекладине - «5» - 15 раз; «4»-12 раз; «3» - 9 раз.

Девушки- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - «5» - 12 раз; «4» 10 раз; «3» - 8 раз.

Тест на мышцы брюшного пресса

Юноши – поднимание ног до касания перекладины - «5» - 10 раз; «4»-7 раз; «3» - 5 раз.

Девушки – поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине - «5» - 60 раз;

«4»- 50 раз; «3» - 40 раз.

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Практическое занятие по теме 3.1.
Лыжная подготовка

Форма работы: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Цель: Оздоровительное значение лыжного спорта, классификация лыжных ходов. Основные лыжные элементы с лыжами и на лыжах

Количество часов: 4 часа

Коды формируемых компетенций: ОК-8.

1.Освоить классификацию лыжных ходов

Классические

- Попеременно двухшажный ход
- Одновременный бесшажный ход
- Одновременный одношажный ход

- Одновременный двухшажный ход

Коньковые

- Коньковый попеременный ход
- Полуконьковый одновременный ход
- Одновременный двухшажный коньковый ход
- Одновременный одношажный ход

2.Освоить строевые приемы с лыжами и на лыжах

СТРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ С ЛЫЖАМИ И НА ЛЫЖАХ

Перед построением лыжи скрепляются с палками.

По команде «Становись!» поставить скрепленные лыжи пятками у носка правой ноги, удерживая лыжи правой рукой за грузовую площадку выше скобы.

По команде «Равняйсь!», поворачивая голову, лыжи прижать к плечу. По команде «Смирно!» поставить голову прямо, а руку с лыжами перенести в прежнее положение.

По команде «Лыжи на пле-ЧО!» лыжи взять на левое плечо, придерживая левой рукой за нижние концы.

По команде «Лыжи к но-ГЕ!» лыжи возвращаются в исходное положение.

По команде «Лыжи под ру-КУ!» взяться правой рукой за лыжи около скобы крепления, а левой - у грузовой площадки, наклонить верхние концы вперед - вниз и, поворачивая лыжи слева направо, прижать их локтем правой руки к боку. В таком положении лыжи переносятся при длительном передвижении в пешем строю.

Лыжи из положения «к ноге» кладутся на снег по команде «Лыжи - ПОЛОЖИТЬ!». По этой команде в двухшереножном строю первая шеренга делает три шага вперед, затем обе шеренги одновременно делают шаг левой ногой вперед и кладут лыжи на снег, после чего приставляют левую ногу к правой. В одношереножном строю выполняются только два последних приема.

Для того чтобы взять лыжи, подается команда «Лыжи - ВЗЯТЬ!». По этой команде, сделав шаг левой ногой, взять лыжи и принять строевую стойку с лыжами.

В двухшереножном строю после приставления левой ноги к правой вторая шеренга делает три шага вперед.

По команде «На лыжи - СТАНОВИСЬ!» взять лыжи в левую руку, правой снять палки и поставить их в снег, разъединить лыжи и положить их грузовыми площадками у ног справа и слева. Прикрепить лыжи к обуви, взять палки, надеть петли и принять строевую стойку на лыжах.

По команде «Налево!» («Направо!») повороты выполняются переступанием на лыжах в нужную сторону на 90°.

По команде «Кругом!» поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед-вверх, одновременно переставляя палку назад (за пятку правой лыжи), повернуть ногу налевоназад и опустить на снег. Перенося тяжесть тела на левую ногу, обнести правую ногу с лыжей вокруг опорной и опустить

ее на снег. Палки поставить возле креплений. Разучив основные строевые приемы с лыжами на месте, можно переходить к выполнению их в движении. Для поворота кругом в движении необходимо по предварительной команде сделать остановку, а по исполнительной - поворот так же, как и на месте. Перемена направления (влево, вправо) в движении производится переступанием, как и на месте, но с сохранением скольжения.

2. Свободное катание 2 – 3 км

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Практическое занятие по теме 4.1. Волейбол

Форма работы: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Цель: Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Основы игры в Волейбол. Стойки, остановки, перемещения

Количество часов: 4 часа

Коды формируемых компетенций: ОК-8.

1.Освоить технику: стойки, остановки, перемещения.

Техника перемещений.

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Стартовые стойки. Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стоки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет вначале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

Устойчивая стойка - одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Основная стойка - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем

Неустойчивая стойка - обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены

вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек следующие:

во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед-влево - вправо-назад; наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

Перемещения. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба - игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов.

Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаги.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

Скачок - это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчивается скачком, позволяющим быстрее завершить его.

Стойки игрока

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

Возможные ошибки

ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;

руки опущены;

чрезмерный наклон вперед.

Рекомендуемые упражнения

поочередное выполнение стоек на месте;

принятие той или иной стойки по сигналу учителя;

принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;

перемещения по площадке в стойке волейболиста;

имитация различных стоек у зеркала.

Остановки:

- остановка прыжком.

2.Применить полученные данные в учебной игре

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Практическое занятие по теме 4.2. Баскетбол

Форма работы: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Цель: Спортивные игры (баскетбол). Стойки, передвижения, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча (летящего на средней высоте, высоко, низко, после отскока). Воспитание качества быстроты.

Количество часов: 4 часа

Коды формируемых компетенций: ОК-8.

1.Выполнить разминку.

Шести минутный бег с изменением скорости и направления движения.

2.Освоить стойки, передвижения, прыжки, остановки, повороты.

Держание мяча

Стойка игрока, владеющего мячом, характеризуется тем же расположением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч; основания ладоней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону. Удерживается мяч подушечками фаланг пальцев: тремя — указательного, двумя — среднего и одной (ногтевой) — большого, безымянного и мизинца, ладони мяча не касаются.

Положение мяча относительно плечевого пояса нападающего может быть разным и зависит от его местонахождения относительно корзины, а также от позиции, занимаемой защитником. Мяч может удерживаться у пояса, у груди, на уровне подбородка, у плеча или у головы.

Универсальной для начала действий с мячом в современном, баскетболе считается так называемая стойка нападающего с тройной угрозой, являющаяся производной от стойки игрока, владеющего мячом. Ее специфика в том, что мяч перекладывается на кисть сильнейший руки (рабочую кисть) и поддерживается сбоку другой. Локти опущены, и угол между предплечьями составляет 45°. Рабочая кисть, располагаясь под мячом, максимально отводится назад. Ее указательный палец, локоть и одноименная нога, выставленная вперед, находятся в одной вертикальной плоскости; мяч

удерживается на уровне плеча, но не прижимается к туловищу, а незначительно выносится вперед (20— 25 см), угол сгибания в локтевом суставе составляет около 90°. Ноги значительно согнуты. При таком расположении звеньев тела и мяча нападающий одновременно представляет тройную угрозу для соперников: может мгновенно, без дополнительной подготовки, выполнить бросок по корзине, передачу партнеру или начать скоростное ведение.

Техника перемещений:

а) приставной шаг – рывок;

б) передвижения боком приставными шагами «змейкой» спиной вперёд;

в) бег «змейкой» лицом вперёд - перемещения приставными шагами по треугольнику 6х 6 метров:

1) спиной вперед;

2) лицом вперед;

3) правым боком;

4) спиной вперед;

5) лицом вперед.

Существует два варианта выполнения остановки двумя шагами:

1) с удлиненным шагом правой ногой и

2) с удлиненным шагом левой ногой.

В подготовительной фазе игрок находится в движении. Основная фаза начинается удлиненным, гасящим скорость шагом с постановкой ноги на всю стопу и с разворотом носком наружу. В момент касания площадки ногой начинается ее сгибание в коленном и тазобедренном суставах, а тело смещается в сторону, противоположную движению. Чем больше скорость передвижения, тем сильнее сгибание ноги (ниже опускается центр тяжести тела), увеличивается разворот носка и отклонение туловища назад. Второй шаг выполняет стопорящую функцию, для чего нога ставится практически выпрямленной, а стопа — почти перпендикулярно направлению движения с разворотом носком внутрь. Поворот туловища в сторону ноги, выполнившей первый шаг остановки, придает игроку более устойчивое положение. В завершающей фазе игрок приходит в стойку готовности.

Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги. В основной фазе выполнения приема игрок ставит толчковую ногу упруго со всей стопы прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперед. В безопорном положении баскетболист догоняет или опережает толчковую другой ногой. В завершающей фазе следует приземление на обе сильно согнутые ноги с одновременным касанием пола обеими стопами. Для удержания равновесия выпрямленные голова и туловище немного отклоняются назад. Причем в зависимости от планируемого дальнейшего действия стопы могут ставиться на площадку на одном уровне или с выставлением вперед маховой ноги. В первом случае игрок приходит в стойку с параллельным расположением стоп и незначительным разворотом обоих носков наружу. Во втором — в стойку готовности с выставленной

вперед ногой. Таким образом, при остановке прыжком горизонтальная скорость снижается и движение игрока прекращается за счет «стелющегося» прыжка вперед, а также благодаря амортизационному сгибанию ног в момент приземления.

В зависимости от игровой ситуации размах переступания, а соответственно и амплитуда поворота может колебаться от 30 до 180°.

В подготовительной фазе игрок находится в стойке готовности.

Решающее значение для совершения эффективных движений в основной фазе данного технического приема имеют следующие действия: непринужденное, лишенное скованности движение игрока вокруг носка опорной ноги; выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с впередистоящей ноги на сзадистоящую (опорную), отталкивания и переступания впередистоящей с одновременным вращением на опорной; выполнение движения на согнутых ногах.

Для завершающей фазы характерен приход в устойчивое двух-опорное положение после завершения поворота.

Опорная («осевая») нога — это нога, вокруг носка которой, как вокруг ножки циркуля, игрок совершает вращение. У нападающего без мяча любая нога может быть использована как опорная. Другое положение при выполнении поворотов игроком, владеющим мячом. Если этому предшествовала остановка двумя шагами с ловлей мяча в движении или после ведения, то статус опорной получает та нога, которая первой касается пола. Когда же игрок остановился прыжком, или поймал мяч в прыжке с одновременным касанием пола обеими ногами, либо овладел мячом, стоя на месте, то опорной может стать любая нога, т.е. переступание может осуществляться любой ногой, но не поочередно. После определения (обозначения) игроком опорной ноги отрывать ее от площадки при выполнении поворотов с мячом запрещено правилами. Возможна также ситуация, при которой ни одна из ног не может быть использована как опорная. Это происходит, если при овладении мячом игрок касается пола одной ногой и далее, оттолкнувшись ею же, приземляется на две, т. е. имеет место комбинированный вид остановки.

Поворот в движении применяется нападающим для ухода от соперника без мяча или с ведением мяча при маневрировании по площадке. В подготовительной фазе игрок находится в движении. Движения в основной фазе носят взрывной двухтактный характер. Вначале благодаря вращению, как правило, на 180° на впередистоящей ноге, с одновременным обратным шагом другой ногой игрок поворачивается спиной к направлению движения. Последующим вращением с требуемой амплитудой на совершившей переступание ноге и очередным шагом другой ногой в ту же сторону он поворачивается лицом в избранном направлении. В завершающей фазе нападающий возобновляет перемещение. Все перечисленные движения взаимосвязаны и носят целостный, непрерывный характер. Эффективность поворота в движении зависит от быстроты и неожиданности исполнения, умения мгновенно переносить массу тела с одной ноги на другую и не терять

равновесия и ориентировки в пространстве при вращении вокруг своей оси. *Обучение поворотам на месте.*

Объяснение и показ.

Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и — раз», «и — два» (на «и» перенести массу тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзадистоящей; на «раз» — отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом массы тела на сзадистоящую и вращением на ее носке).

Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся.

То же, что в упр. 3, но меняя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания — вращения).

То же, что в упр. 3 и 4, но в различных сочетаниях: 2 поворота вперед, 1 — назад; 2 — назад, 2 — вперед и т. п.

То же, что в упр. 5, но в ситуации выбора по зрительному или звуковому сигналу (например, поднятая вверх правая рука педагога — поворот вперед, 2 поворота назад; поднятая левая рука — 2 поворота назад, 1 — вперед и т.п.).

Выполнение поворотом на месте с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед — передвижение бегом спиной вперед; поворот назад — рывок на исходную позицию и т. п.

Выполнение разновидностей поворотов на месте с освобождением от опеки условного (пассивного) защитника.

Выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.

То же, что в упр. 3 — 6, но в стойке игрока, владеющего мячом.

Выполнение сочетания поворотов на месте с мячом в руках при пассивном, а затем активном противодействии условного защитника.

Выполнение разновидностей поворотов на месте в стойках нападающего в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей мяча, остановками, ведением мяча, бросками и т.д. (по мере освоения техники игры).

Обучение поворотам в движении.

Объяснение и показ.

Последовательное выполнение всех составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение.

Выполнение поворота по ориентирам в ходьбе.

То же, что в упр. 3, но в медленном беге по прямой.

Выполнение приема в целом по разметке площадки со сменой направления движения после поворота.

Выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам.

Выполнение разновидностей приема с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных

участках площадки (в заданных коридорах).

Выполнение поворота в движении при ведении мяча и в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания.

Поворотам на месте и в движении обучать в разомкнутом шереножном строю с использованием фронтального метода организации занимающихся.

На начальном этапе обучения разновидности приема осуществлять по команде педагога, затем с собственным подсчетом и, наконец, в целом в вариативных условиях.

Все задания выполнять поочередно на правой и левой ноге, в одну и другую сторону (амплитуда поворотов от 30 до 180°).

При поворотах на месте:

перед началом движения переносить массу тела на впередистоящую ногу, а в момент отталкивания и переступания — на сзадистоящую (опорную);

прием выполнять на согнутых ногах с вращением вокруг носка опорной («осевой») ноги, «пружинить» на ногах; «вращаться», как вокруг ножки циркуля;

переступание на месте завершать приходом в устойчивое двух-опорное положение: стопы на ширине плеч, но не на одной линии, с разворотом сзадистоящей носком наружу;

не закрепощать суставы верхних и нижних конечностей, не сутулиться;

при поворотах с мячом укрывать его у пояса разведенными в стороны локтями и туловищем, «прятать» мяч в направлении опорной ноги.

При переходе к изучению поворотов в движении сначала освоить структуру и последовательность движений с места в медленном темпе.

При выполнении поворотов в движении:

направленно сгибать опорную ногу и активно производить движение плечом;

вращаться поочередно на носке одной и другой ноги с последующей их постановкой на всю стопу;

туловище наклонять вперед для предотвращения возможной потери равновесия и падения;

добиваться быстрого, взрывного и непрерывного характера движений; после поворота передвижение в избранном направлении возобновлять без остановки и пауз.

Противоборство с защитником осуществлять в ограниченных коридорах, регламентировать степень сопротивления защитника, постепенно увеличивая его.

К изучению поворота в движении при ведении мяча приступать на этапе совершенствования дриблинга. К выполнению сочетания разновидностей поворотов с другими техническими приемами (остановками без мяча и с ловлей мяча, посланного партнером, остановками после ведения; ведением, передачами и т.д.) переходить по мере освоения техники игры.

Основные ошибки при выполнении поворотов.

Выпрямленные ноги или выполнение вращений вокруг всей стопы, а не на носке опорной («осевой») ноги.

Отрывание опорной ноги от площадки во время выполнения приема на месте в стойке игрока, владеющего мячом, — пробежка.

Нерациональное расположение стоп после поворота на месте: на одной линии, сомкнуты или чрезмерно расставлены — неустойчивое положение игрока.

Сильно закрепощенные конечности — скованность, отсутствие легкости и непринужденности в движениях.

Недостаточная амплитуда вращений и переступаний — дополнительная затрата времени для довыполнения поворота.

Расчлененное, а не целостное выполнение поворота в движении: остановка при переступаниях, замедленное («ленивое») осуществление движений — потеря ритма.

Отсутствие наклона туловища вперед при повороте в движении — потеря равновесия или падение игрока.

3. Ловля мяча (летящего на средней высоте, высоко, низко, после отскока).

Ловят мяч двумя руками или одной. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди), высоко, низко, а также ловлю катящихся и отскакивающих от площадки. Все виды ловли можно выполнять на месте, в движении, в прыжке.

Ловля мяча двумя руками, летящего на средней высоте, — основной прием. Игрок выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу летящему мячу, кисти раскрывает в форме полусферы — большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены вперед-вверх.

Как только мяч коснется кончиков пальцев, игрок плотно захватывает его и, сгибая руки, гасит скорость полета и выносит мяч перед туловищем в исходное положение для последующих действий.

Ловля мяча, летящего высоко, — ее выполняют выпрямленными вверх, вверх-вперед, вверх - в сторону руками с последующим сгибанием их. Направление движения рук зависит от высоты и траектории полета мяча. Наиболее сложна ловля мяча в прыжке, применяемая при навесных передачах и овладении мячом после неудачных бросков в корзину. При ловле таких мячей кисти и пальцы более выпрямлены и направлены к нему.

Для выполнения ловли мяча, летящего низко, игрок сильно сгибает ноги, несколько наклоняется, опускает прямые руки и раскрывает кисти навстречу мячу. Большие пальцы направлены вперед и немного в стороны друг от друга, остальные опущены. Как только мяч соприкасается с пальцами, игрок захватывает мяч и сгибает руки, поднимая его в положение перед грудью.

Для ловли мяча после отскока от пола кисти с широко расставленными пальцами раскрыты вниз так, что большие пальцы находятся сверху и направлены друг к другу. Мяч встречают руками в начале отскока. Захватывая его, игрок одновременно сгибает руки и выпрямляется до

положения обычной стойки.

Ловля мяча, катящегося по полу, осуществляется сбоку от игрока. Для этого баскетболист сильно сгибает ноги и опускает руки справа или слева от себя, направляя их навстречу мячу. Положение кистей и пальцев такое же, как и при ловле низко летящего мяча.

Ловля мяча одной рукой более сложна, но преимущество ее в том, что мяч можно поймать в более высокой или значительно удаленной от игрока точке. Различают два способа выполнения такого приема — с поддержкой мяча другой рукой и без поддержки. При ловле с поддержкой мяч подхватывают свободной рукой снизу в момент сгибания ловящей руки. При ловле без поддержки после соприкосновения руки с мячом и некоторого сгибания ее сразу же следует передача или ведение.

4. Воспитание качества быстроты.

Выполнить эстафеты с элементами баскетбола.

1) Встречная эстафета:

Учащиеся в колонне передают баскетбольный мяч над головой последнему. Тот принимает мяч и бежит в противоположную колонну, встает направляющим и передает мяч между ног до последнего и т.д. Эстафета заканчивается, когда направляющий встает на свое место.

2) Эстафета с ведением мяча, с последующим броском в корзину с 2-х шагов (обязательно попасть), обратно ведет мяч и от средней линии выполняет передачу двумя руками от груди и т.д.

3) «Баскетбол – игра гигантов».

Команда из 3-х пар игроков и одного разводящего. Маленькие сидят на плечах больших учащихся. Разводящему игроку строго соблюдать правила игры по баскетболу, но ему нельзя выполнять бросок в корзину, забрасывают только игроки, сидящие на плечах. Игра состоит из двух периодов по 3 мин. каждый. Участвуют несколько команд (по очереди). По окончании игры выполняются штрафные броски «гигантами».

Вид контроля - Оценка результатов выполнения нормативов.

Практическое занятие по теме 4.3.
Футбол

Форма работы: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Цель: Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра. Использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.

Количество часов: 10 часов

Коды формируемых компетенций: ОК-8.

Беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- общеразвивающие упражнения без предметов (Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх).

Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук.

Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев) – 20 мин.

- Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя- 20 мин.

- двусторонняя игра – 30 мин.

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны- 15 мин.

- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние- 15 мин.

-удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру- 15 мин.

- двусторонняя игра – 25 мин.

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны- 15 мин.

- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на

короткое и среднее расстояние- 15 мин.

-удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру- 15 мин.

- двусторонняя игра – 25 мин.

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу- 15 мин.

- применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации- 15 мин.

- комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар;

короткая или средняя передачи, низом или верхом- 15 мин.

- двусторонняя игра – 25 мин.

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу

справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны- 15 мин.

- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние- 15 мин.

-удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру- 15 мин.

- двусторонняя игра – 25 мин.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

2.1. Методические рекомендации студентам при подготовке к практическим занятиям

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура» проводятся для обучающихся, относящихся к основному и подготовительному отделению, согласно расписанию учебных занятий. На практических занятиях обязательны спортивная форма и обувь, без которых обучающийся к занятиям не допускается. На практических занятиях совершенствуется: физическая подготовка обучающихся для различных групп мышц, овладение знаний о правилах игры по различным видам спорта.

Упражнения, выполняемые на практических занятиях, способствуют формированию физической подготовленности обучающегося, формированию здорового образа жизни. Количество, объем и содержание практических занятий фиксируется в рабочей программе дисциплины.

При подготовке к практическим занятиям: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной− (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;− проводить самоконтроль при занятии физическими упражнениями;− выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;− осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической− культуры; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом.

3. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Филиала имеет электронные образовательные и информационные ресурсы.

Электронно-библиотечные системы (ЭБС), включающие электронный каталог и полнотекстовые документы:

- «ЛАНЬ» - www.e.lanbook.com
- Образовательная платформа Юрайт - https://urait.ru

3.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813.

Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517710.

Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/532214.

Дополнительная литература

Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/532421.

Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 255 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17685-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/533532.

Спортивная метрология : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 209 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Текст : электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513585.

Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544962.

Периодика

Энергосбережение: ежемесячный профессиональный журнал, представлен в читальном зале Филиала, а так же в библиотеке

3.2. Электронные издания

Профессиональная база данных и информационно-справочные системы	Информация о праве собственности (реквизиты договора)
Научная электронная библиотека Elibrary http://elibrary.ru/	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 26 млн научных статей и публикаций, в том числе электронные версии более 5600 российских научно-технических журналов, из которых более 4800 журналов в открытом доступе свободный доступ
Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. http://www.inion.ru	Библиографические базы данных ИНИОН РАН по социальным и гуманитарным наукам ведутся с начала 1980-х годов. Общий объём массивов составляет более 3 млн. 500 тыс. записей (данные на 1 января 2012 г.). Ежегодный прирост — около 100 тыс. записей. В базы данных включаются аннотированные описания книг и статей из журналов и сборников на 140 языках, поступивших в Фундаментальную библиотеку ИНИОН РАН. Описания статей и книг в базах данных снабжены шифром хранения и ссылками на полные тексты источников из Научной электронной библиотеки.
Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] – http://www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование» – уникальный интернет-ресурс в сфере образования и науки. Ежедневно публикует самые актуальные новости, анонсы событий, информационные материалы для широкого круга читателей. Еженедельно на портале размещаются эксклюзивные материалы, интервью с ведущими специалистами – педагогами, психологами, учеными, репортажи и аналитические статьи. Читатели получают доступ к нормативно-правовой базе сферы образования, они могут пользоваться самыми различными полезными сервисами – такими, как онлайн-тестирование, опросы по актуальным темам и т.д.