
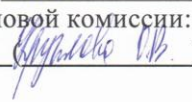
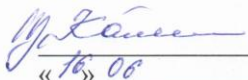


ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

Петрозаводский филиал ПГУПС

ОДОБРЕНО
на заседании цикловой комиссии
протокол № 10 от 16.06.17
Председатель цикловой комиссии:
 ()

УТВЕРЖДАЮ
Начальник УМО
 А.В. Калько
«16» 06 2017г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по организации и проведению практических занятий**

По учебной дисциплине Физическая культура

Для специальностей:

- 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог
- 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство
- 23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (по видам)
- 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)
- 09.02.02 Компьютерные сети

Разработчик: Круглова О.В.

2017г

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Введение

Физическое воспитание — это длительный процесс, взаимосвязанный с воспитанием как физических, так и нравственных качеств, к категории которых относят силу, скорость, выносливость, гибкость, ловкость, настойчивость, смелость, трудолюбие и т.д. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение - способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства, ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели.

Применение упражнений на уроках физической культуры подлежит дозировке в определенной последовательности с постепенным увеличением нагрузки и с учетом индивидуальных особенностей физического развития и планируется по курсам обучения ежегодно с повторением программы на качественно более высоком уровне.

Целью данного методического пособия является оптимизация процесса занятий физическими упражнениями на основе объективной оценки состояния организма.

1. Легкая атлетика

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

Уметь:

1. Выполнить контрольные нормативы в беге на 100 м;
2. Выполнить контрольный норматив в прыжках в длину;
3. Выполнить контрольный норматив в метании гранаты;
4. Выполнить контрольный норматив в беге на 1000 м;
5. Принимать положение низкого старта при беге.

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

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

1.3 Выполнение контрольного норматива в беге на 100м. Совершенствование кроссовой подготовки. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Кроссовая подготовка 5000 м - юн. 3000 м-дев.

1.4 Выполнение контрольного норматива в кроссе 1000 м - юн., 500 м - дев. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Совершенствование метания гранаты.

2. Волейбол и силовая подготовка

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

Уметь:

1. Выполнять передвижения и стойки;
2. Выполнять передвижения и стойки;
3. Выполнять прием сверху и снизу двумя руками;
4. Выполнять нижнюю боковую и верхнюю прямую подачи;
5. Выполнять нападающий удар и блокирование нападающего удара;
6. Выполнять взаимодействие игроков в защите и нападении;
7. Уметь судить двустороннюю игру.

2.1 Передвижения в стойке готовности волейболиста. Стойка волейболиста. Прием сверху 2-я руками на месте. Прием снизу 2-я руками на месте.

2.2 Повторение передвижений в стойке готовности волейболиста. Повторение приема и передачи мяча 2-я руками сверху и снизу в движении.

2.3 Совершенствование передвижений в волейбольной стойке. Совершенствование приема и передачи 2-я руками сверху и снизу. Совершенствование нижней прямой и верхней прямой подачи. Обучение нападающего удара.

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

3. Баскетбол и силовая подготовка

Знать: Понятие личной и зонной защиты. Взаимодействия 2-х, 3-х игроков в нападении. Технику движений силовых упражнений а) в жиме лежа б) на бицепс, трицепс в) на пресс; г) на ноги и спину. Стойки, передвижения в стойке баскетболиста. Технику передач и бросков двумя руками одной. Технику броска в кольцо с места и в движении. Правила игры в баскетбол.

Уметь:

1. Выполнять остановки и повороты;
2. Выполнять взаимодействия в нападении;
3. Правильно выполнять условия личной защиты;
4. Выполнять дальние и штрафные броски;
5. Выполнять передвижения в стойке баскетболиста;
6. Выполнять передачи и броски двумя руками и одной на месте и в движении;
7. Выполнять бросок в движении под обе ноги;
8. Выполнять реализацию численного преимущества: 2х1;3х2;
9. Уметь судить двустороннюю игру.

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

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

3.3 Совершенствование броска в кольцо в движении и передач в движении. Взаимодействия 2-х, 3-х игроков в нападении и в защите.

3.4 Совершенствование взаимодействий в защите и нападении. Выполнение поточных упражнений. Выполнение зачетных требований по технике. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных требований по силовой подготовке.

4. Гимнастика

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

Уметь:

1. Выполнять строевые команды на месте и в движении единолично и в группе;
2. Выполнять опорный прыжок через коня (юн.), козла (дев.) ;
3. Выполнять контрольный норматив в подтягивании (юн.), отжимании (дев.).

4.1 Строевые и прикладные упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Упражнения с отягощениями.

4.2 Повторение строевых, прикладных и общеразвивающих упражнений. Акробатические упражнения и опорный прыжок. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья). Упражнения с отягощениями.

4.3. Совершенствование акробатических упражнений. Выполнение простейших комбинаций на гимнастических снарядах. Опорный прыжок.

5. Лыжная подготовка

Знать: Технику передвижения одновременным бесшажным и одношажным ходом. Технику передвижения попеременно 2-шажным ходом. Технику торможения "полуплугом" и "плугом". Техника поворотов на лыжах. Техника подъема в гору "лесенкой", "елочкой" и ступающим шагом. Иметь представление о технике передвижения попеременным четырехшажным ходом. Технику передвижения лыжника без лыж. Специальные силовые упражнения лыжников. Горнолыжную технику спуска в нижней, средней и высокой стойках. Переход с одного хода на другой.

Уметь:

1. Передвигаться на лыжах одновременными бесшажным и одношажным ходом;
2. Передвигаться попеременным двухшажным ходом;

3. Выполнять повороты и торможения на лыжах;
4. Пройти на лыжах дистанцию 10 км - юноши, 5 км - девушки без учета времени;
5. Выполнять имитационные упражнения согласованно и слитно;
6. Правильно выполнять скользящий шаг на одной ноге (лыже);
7. Спускаться в различных стойках со склона;
8. Выполнять торможение при спусках (полуплугом и плугом);
9. Смазывать лыжи для передвижения классическим и коньковым ходом;
10. Проходить дистанцию за нормативное время.
11. Уметь выполнять специальные упражнения лыжника.

5.1 Обучение движениям лыжника без лыж (с резиновым амортизатором или гантелями). Попеременный бесшажный ход на месте. Одновременный бесшажный ход на месте.

5.2 Обучение передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; попеременный бесшажный ход. Горнолыжная техника спуска в нижней, средней и высокой стойке.

5.3 Совершенствование передвижения на лыжах одновременными и попеременными ходами. Горнолыжная техника (торможения, повороты на лыжах).

5.4 Специальные силовые упражнения лыжника (выполняются на каждом уроке в зале после упражнений лыжника с гантелями). Упражнения на пресс. Поднимание отягощения от бедра вверх до уровня головы. Упражнения на трицепс и бицепс руки. Выпрыгивание без отягощения и с ним. Толчок штанги от груди. Рывок штанги от бедра вверх на вытянутые руки.

5.5 Прохождение определенной дистанции девушкам и юношам на время. Передвижение на лыжах на технику исполнения (оценка). Горнолыжная техника на оценку.

Литература для подготовки к практическим занятиям:

Основная учебная литература

1. ФизкультУРА! Модульная программа по физической культуре. [Электронный ресурс]. – URL: <http://window.edu.ru/resource/061/79061>

Дополнительная учебная литература

1. Физкультура и здоровье студентов: учебное пособие — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012.— 65 с.

[Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/17686.html>

2. ФизкультУРА: онлайн справочник [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.fizkult-ura.com>

3. Физкультура в школе: Сайт в помощь учителям физкультуры, тренерам, любителям здорового образа жизни. [Электронный ресурс]. – URL: <http://fizkulturavshkole.ru>

4. "Физкультура и спорт": Журнал [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.fismag.ru/>

5. Физическая культура: учебно-методический комплекс. - Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств, 2014. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/29722.html>