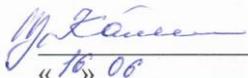


ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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>