Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кузбасский государственный технический университет
имени Т. Ф. Горбачева»

Кафедра физвоспитания

Составители
Т. С. Максимова К. В. Максимов

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания к практическим занятиям
для студентов 2–4 курса специальности СПО
18.02.12 Технология аналитического контроля
химических соединений

Рекомендовано цикловой методической комиссией
гуманитарных и социально-экономических дисциплин
в качестве электронного издания
для использования в образовательном процессе

Кемерово 2018

Рецензенты:
В. А. Дубчак – доцент, заведующий кафедрой физвоспитания
О. А. Салтымакова – кандидат филологических наук, доцент, председатель ЦМК гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Максимова Татьяна Сергеевна
Максимов Константин Викторович
Физическая культура: методические указания к практическим занятиям [Электронный ресурс] для студентов 2–4 курсов специальности СПО 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений очной формы обучения / сост. Т. С. Максимова, К. В. Максимов; КузГТУ. – Электрон. издан. – Кемерово, 2018. – 28 с.

В методических указаниях приведены темы и содержание практических занятий, рекомендуемая литература, оценка уровня физической подготовленности студентов, требования к результатам обучения студентов.

© КузГТУ, 2018
© Максимова Т. С.,
Максимов К. В.,
составление, 2018

Оглавление

Пояснительная записка 3
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности 4
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни 4
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности 4
Тема 2.1. Общая физическая подготовка 4
Тема 2.2. Легкая атлетика 6
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол 11
Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол 14
Тема 2.5. Спортивные игры. Футбол 16
Тема 2.6. Спортивные игры. Бадминтон 18
Тема 2.7. Спортивные игры. Гандбол 19
Тема 2.8. Спортивные игры. Настольный теннис 21
Тема 2.9. Гимнастика 23
Тема 2.10. Лыжная подготовка 24
Список литературы 27
Приложения 28

Пояснительная записка

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, стретчинг, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Освоение образовательных результатов по дисциплине «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме *зачета* или *дифференцированного зачета* в рамках промежуточной аттестации.

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни

Цель: Знакомство с основными понятиями физической культуры, основными двигательными действиями, нормативной базой комплекса ГТО.

Продолжительность: 10 часов.

Оснащенность: аудитория, секундомер.

- Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий

Задание 1

Проверка знаний основных понятий о физической культуре.

Задание 2

Словестное описания предложенного преподавателем упражнения.

Задание 3

Измерение частоты сердечных сокращений (чсс) после физической нагрузки, после 1 мин отдыха, после 2 мин отдыха.

Задание 4

Анализ и оценка физического состояния по показателям чсс.

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Цель: Развитие скоростных, координационных, функциональных и скоростно-силовых качеств.

Продолжительность: 12 часов.

Оснащенность: Спортивный зал, секундомер, гимнастические палки, мячи.

- Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами.

Задание 1

Изучение и отработка строевых команд.

Задание 2

Отработка и проведение комплексов ОРУ

Задание 3

Сдача контрольных упражнений.

Задание 4

Упражнения в парах с предметами.

- Игровой метод.

Задание 1

Разминочный бег.

Задание 2

Комплекс ОРУ и упражнений на гибкость и подвижность суставов.

Задание 3

Подвижные игры, ручной мяч, «перестрелка»

Задание 4

Заминочный бег и ходьба,

- Выполнение построений, перестроений, различные виды ходьбы.

Задание 1

Построение в шеренги и колонны.

Задание 2

Отработка перестроений в движении.

Задание 3

Перестроения из шеренг в колонны и обратно.

Задание 4

Заминочный бег и ходьба

- Выполнение беговых и прыжковых упражнений.

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Выполнение беговых и прыжковых упражнений.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

- Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в том числе в парах, с предметами

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Комплекс ОРУ и упражнений на гибкость и подвижность суставов.

Задание 3

Выполнения упражнений в парах с набивными мячами.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

- Круговая тренировка

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Комплекс ОРУ и упражнений на гибкость и подвижность суставов.

Задание 3

Выполнение силовых упражнений круговым методом в паузах между сериями легкий бег или ходьба.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Тема 2.2. Легкая атлетика

Цель: Развитие скоростных, координационных, функциональных и скоростно-силовых качеств.

Продолжительность: 30 часов.

- Техника бега на короткие дистанции.

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Изучение положения низкий старт.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания: При выполнении движения соблюдать дистанцию.

- Техника бега на средние дистанции.

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – бег 500 м.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

- Техника бега по прямой

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение и освоение стартового положения.

Задание 3

Спринтерский бег по прямой.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания: при беге по прямой выпрямление туловища происходит на 3–5 шаге.

- Техника бега по виражу

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Короткие ускорения по виражу, чередуем дорожки.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

- Техника бега на стадионе

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Переменный бег по стадиону со сменным темпом на виражах и прямых,

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

- Техника бега на пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный бег)

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Выполнение коротких беговых отрезков в быстром темпе.

Задание 3

Выполнение забеганий в пологий подъем в среднем темпе.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

- Техника эстафетного бега

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Передача эстафетной палочки в быстром темпе.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

- Техника спортивной ходьбы

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные упражнения скорохода.

Задание 3

Ускорения спортивной ходьбой в быстром темпе.

Задание 4

Бег, чередующийся со спортивной ходьбой.

Организационно-методические указания: При спортивной ходьбе исключить фазу полета и полностью выпрямлять ноги в коленных суставах.

- Воспитание скоростно-силовых качеств

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение и закрепление стартового положения.

Задание 3

Спринтерский бег с низкого старта.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

- Воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Выполнение длинных беговых отрезков в быстром темпе.

Задание 3

Выполнение забеганий в пологий подъем в среднем темпе.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

- Воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение и закрепление техники координационно-беговых упражнений.

Задание 3

Координационно-беговые упражнения с переходом в бег.

Задание 4

Бег заминочный в легком темпе,

- Воспитание силы в процессе занятий легкой атлетикой

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения в крутую гору.

Задание 3

Упражнения с грифом штанги и блинами.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

- Воспитание скоростной выносливости

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Выполнение коротких беговых отрезков в быстром темпе.

Задание 3

Выполнение забеганий в пологий подъем в среднем темпе.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания: на разминке обратить большое внимание на голеностопные суставы из-за работы на неровной поверхности.

- Кроссовая подготовка: бег по Куперу

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – кроссовый бег 6или 12 мин с измерением пройденной дистанции.

Организационно-методические указания: обратить большое внимание на голеностопные суставы из-за работы на неровной поверхности; при сдаче норматива равномерно распределить интенсивность бега по всей дистанции.

- Старт и стартовый разгон

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Изучение положения низкий старт.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания: при выполнении движения соблюдать дистанцию.

- Техника финиширования

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Переменный бег по стадиону со сменным темпом на виражах и прямых,

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость

- Техника метания гранаты и толкания ядра

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Статические и динамические упражнения с гранатой.

Задание 3

Метание гранаты и толкание ядра из различных положений.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на расслабление мышц плечевого пояса. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания: на разминке большое внимание уделить подвижности плечевых и кистевых суставов; внимания разминке голеностопных и коленных суставов.

Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность: 16 часов.

Оснащенность: Спортивный зал, баскетбольная площадка, баскетбольные мячи.

- Перемещение по площадке. Ведение мяча

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение ведения мяча на месте.

Задание 3

Освоение перемещений по площадке.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: на разминке уделить должное внимание кисти и запястью.

- Передачи мяча: 2-мя руками от груди, с отскоком от пола, 1-й рукой от груди, сбоку, снизу

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение передачи мяча различными способами.

Задание 3

Игра в баскетбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: на разминке уделить должное внимание кисти и запястью.

- Ловля мяча: 2-мя руками на уровне груди, с отскоком от пола

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Упражнения в парах передача-ловля мяча, защита-нападение с ведением мяча.

Задание 3

Игра в баскетбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: в игре перемещаться только лицом к мячу.

- Броски мяча по кольцу: с места, в движении.

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение техники броска в кольцо с места и в движении.

Задание 3

Игра в баскетбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: на отработке броска держать ритм шагов.

- Тактика игры в нападении

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение техники игры в нападении.

Задание 3

Игра в баскетбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: при броске не заступать штрафную линию.

- Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Перемещение в защитной стойке, упражнения в парах.

Задание 3

Игра в баскетбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: соблюдать правила игры, не допускать фолы.

- Тактика игры в защите. Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия. Двухсторонняя игра

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Выполнение контрольных упражнений блоков в защите.

Задание 3

Игра в баскетбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: на отработке броска держать ритм шагов.

Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность: 16 часов.

Оснащенность: Спортивный зал, волейбольная площадка, волейбольные мячи, свисток.

- Стойки в волейболе. Перемещение по площадке

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение стойки и перемещений в игре.

Задание 3

Игра в волейбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: на разминке уделить должное внимание плечевому поясу, коленному и голеностопному суставу.

- Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая верхняя боковая

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение разных видов подачи и приема мяча.

Задание 3

Игра в волейбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: на разминке уделить должное внимание плечевому поясу.

- Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение игровых комбинаций в парах и в тройках.

Задание 3

Игра в волейбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: на разминке уделить должное внимание плечевому поясу.

- Блокирование нападающего удара. Страховка

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение игровых комбинаций в парах и в тройках.

Задание 3

Игра в волейбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: на разминке уделить должное внимание плечевому поясу.

- Тактика игры в нападении

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение игровых комбинаций в парах и в тройках.

Задание 3

Игра в волейбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: на разминке уделить должное внимание плечевому поясу.

- Тактика игры в защите

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение защитных действий и совершенствование приема мяча.

Задание 3

Игра в волейбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: на разминке уделить должное внимание плечевому поясу.

- Индивидуальные действия игроков

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Совершенствование техники прямого нападающего удара мяча в парах.

Задание 3

Игра в волейбол.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: при верхней передаче мяча пальцы держать жестко.

- Командные взаимодействия. Двухсторонняя игра

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Игра в волейбол.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Организационно-методические указания: в игре активно использовать игровые комбинации.

Тема 2.5. Спортивные игры. Футбол

Цель: развитие координационных способностей и силы всех основных мышечных групп.

Продолжительность: 14 часов.

Оснащенность: Спортивный зал, футбольные мячи, футбольное поле, свисток, секундомер.

- Перемещение по полю. Ведение мяча

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Упражнения ведение зигзагами с мячом.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Передачи мяча. Удара по мячу: головой, ногой

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Передачи мяча, отработка ударов по мячу головой и ногами.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Остановка мяча. Прием мяча головой, ногой

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Остановка мяча, прием мяча головой и ногами.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление

- Удары по воротам. Обманные движения

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Удары по воротам из различных положений, обводка.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление

- Обводка соперника, отбор мяча

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Отбор мяча, обводка.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление

- Тактика игры в нападении и в защите. Индивидуальные групповые, командные взаимодействия

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Остановка мяча, прием мяча головой и ногами.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление

- Интегральная подготовка

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Удары по воротам из различных положений, обводка.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Тема 2.6. Спортивные игры. Бадминтон

Цель: развитие координационных способностей и силы мышц ног.

Продолжительность: 14 часов.

Оснащенность: Спортивный зал, сетка, ракетки, воланы.

- Способы хватки ракетки, игровые стойки

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение хватов ракетки и игра разными хватами.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Движения по площадке, жонглирование воланом

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Жонглирование воланом, перемещения по площадке.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление

- Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа, подрезка справа и слева

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение ударов из разных положений.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление

- Подача: снизу и сбоку. Прием волана

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение подачи снизу и сбоку.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление

- Тактика игры. Особенности тактических действий спортсменов выступающих в одиночном и парном разряде

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение тактик игры.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Тактика игры в паре

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение тактики игры в паре.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление

- Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение тактик игры в защите и нападении.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Тема 2.7. Спортивные игры. Гандбол

Цель: развитие координационных способностей и силы мышц рук и ног.

Продолжительность: 14 часов.

Оснащенность: Спортивный зал, мячи гандбольные, ворота, секундомер, свисток.

- Стойка игрока и основные перемещения

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение игры в защите и нападении.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Ведение мяча: на месте и в движении правой и левой рукой

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение элементов ведения мяча.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Ловля: двумя руками, одной рукой и передача мяча согнутой рукой

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение приема мяча из различных положений.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Бросок мяча в цель, финты, обманные движения

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение бросков мяча из различных положений.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Тактика игры в нападении

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение атакующих комбинаций.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Тактика игры в защите

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение защитных комбинаций.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Командные взаимодействия

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение передач и перемещений.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Тема 2.8. Спортивные игры. Настольный теннис

Цель: улучшение координационных способностей, ловкости, скорости реакции.

Продолжительность: 14 часов.

Оснащенность: столы для настольного тенниса ,спортивный зал, шарики и ракетки для настольного тенниса.

- Стойки игрока. Способы держания ракетки

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение стоек и хватов ракетки.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Горизонтальная хватка, вертикальная хватка

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение хватов ракетки.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение атакующих комбинаций.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Технические приемы: подача, подрезка, срез, накат, подставка, топ-спинт, топс-удар, сеча

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение защитных и атакующих комбинаций.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Тактика игры, стили игры

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение вариантов тактических действий.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Эстафеты с элементами настольного тенниса

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение взаимодействий и комбинаций со сменой положения.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Освоение метода игровых спаррингов (1×1, 1×2, 2×2)

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Спарринги с одним или двумя игроками.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Тема 2.9. Гимнастика

Цель: Улучшение гибкости, ловкости, координационных и силовых способностей.

Продолжительность: 16 часов.

Оснащенность: спортивный зал, гимнастический конь, брусья, перекладина, кольца, бревно.

- Строевые упражнения, построения в шеренгу, выход из строя

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение взаимодействий и комбинаций, перестроений.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Перестроения и повороты в движении

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение взаимодействий и комбинаций со сменой положения.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Выполнение упражнения на гимнастической скамейке

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Подтягивания и отжимания.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Общие развивающие упражнения: с палками, обручами

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение комбинаций ОРУ.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Тест на гибкость, мостик

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Мостики из разных положений.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Специальные упражнения на укрепление брюшного пресса

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Акробатика. Кувырок вперед и назад, мостик, полушпагат

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Выполнение координационного комплекса.

Задание 3

Бег трусцой. Упражнения на гибкость и расслабление.

Тема 2.10. Лыжная подготовка

Цель: Развитие силовых, функциональных и координационных возможностей организма.

Продолжительность: 14 часов.

Оснащенность: Лыжная база 9 корпус КузГТУ, лыжи, палочки, ботинки, лыжные мази.

- Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Имитация работы рук и ног на месте без инвентаря.

Задание 3

Езда на лыжах попеременно-двухшажным ходом, бесшажным, одношажным, двухшажным классическим ходом, лыжные ходы в среднем темпе.

Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания: держать определенный ритм движения; отталкивание палочками до полного разгибания рук.

- Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Имитация работы рук и ног на месте без инвентаря.

Задание 3

Освоение классического лыжного хода.

Задание 4

Освоение попеременного лыжного хода.

Задание 5

Езда на лыжах свободным стилем 700 м в спокойном режиме.

Организационно-методические указания: отталкивание палочками до полного выпрямления руки в локтевом суставе; не допускать захлестывания голени после отталкивания ногой.

- Полуконьковый и коньковый ход

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Имитация работы рук и ног на месте без инвентаря.

Задание 3

Изучение конькового хода.

Задание 4

Спуск с торможением, прохождение подъема в быстром темпе.

Задание 5

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания: при выполнении упражнений соблюдать безопасную дистанцию

- Передвижение по пересеченной местности

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Имитация посадки при прохождении спуска и преодолении трамплина.

Задание 3

Прохождение малого спуска.

Задание 4

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

Организационно-методические указания: при выполнении упражнений соблюдать безопасную дистанцию; на приземлении ноги держать в жесткой посадке.

- Повороты, торможения

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение поворотов и торможений.

Задание 3

Езда на лыжах свободным стилем 700 м спокойном режиме.

- Прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение прохождения спусков и подъемов.

Задание 3

Езда на лыжах свободным стилем 700 м в спокойном режиме.

Список литературы

Основная литература

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. – Москва : Академия, 2017. – 313 с. – Режим доступа: http://academia-moscow.ru/reader/?id=215091#copy.

Дополнительная литература

2. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]. – Москва : Юрайт, 2018. – 424 с. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-413692.

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура. 3-е изд. [Электронный ресурс]. – Москва : Юрайт, 2018. – 493 с. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-414668.

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]. – Москва : Юрайт, 2018. – 125 с. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-429447.

Приложения

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности студентов

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
		17	4,3	5,0–4,7	5,2		5,9–5,3	6,1
Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
		17	7,3	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
		17	240	205–220	190	210	170-190	160
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
		17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
		17	15	9–12	5	20	12–14	7
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
		17	12	9–10	4	18	13–15	6