

государственное бюджетное образовательное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Магнитогорский технологический колледж им. В.П.Омельченко»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Методические рекомендации по выполнению практических работ
по физической культуре для студентов среднего профессионального
образования**

Магнитогорск, 2024

Рассмотрено на заседании
Цикловой комиссии
«Общеобразовательные дисциплины»
протокол № 1 «28» 08 2024г.
Председатель Кутлузаманова О.С.

Автор: Спицын Валерий Анатольевич преподаватель физической культуры ГБОУ
ПОО «Магнитогорский технологический колледж им. В.П.Омельченко», высшей
квалификационной категории

Рецензенты:
Кочеткова О.В. – методист ГБОУ ПОО МТК

Рекомендовано к использованию в качестве методических рекомендаций по
выполнению практических работ по физической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Тематический план
3. Содержание и указания по выполнению практических работ
4. Критерии оценки
5. Список литературы

ВВЕДЕНИЕ

Одним из результатов работы образовательного учреждения должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, благодаря которым человек приобретает знания, и умения для сохранения здоровья, повышает уровень физической подготовленности, воспитывает психологические черты личности.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой и тактикой спортивных игр, приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки в судействе соревнований.

Цели практических занятий: освоить основные приемы техники игры в волейбол, баскетбол; овладеть простейшими тактическими действиями по спортивным играм баскетболу и волейболу.

В результате студент должен знать:

- историю возникновения игр волейбол, баскетбол;
- правила игры;
- технику безопасности на занятиях;
- технику перемещений;
- технику владения мячом;
- тактику игры в нападении и защите;

уметь:

- владеть мячом и играть в команде;
- выполнять технические приемы по спортивным играм;
- владеть технологией двигательных действий в игре;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для укрепления костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма;
- в преодолении трудностей в любых жизненных ситуациях;
- для ведения здорового образа жизни;

Приступая к практическим занятиям по освоению спортивных игр (баскетбол, волейбол), обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как на практических занятиях предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

Результаты выполнения студентами практической работы оцениваются преподавателем.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем программы	Количество часов по учебному плану					
	Максим. нагрузка студента, (час)	Самост. работа студента	Обязательная учебная нагрузка (час)			
			Всего	в том числе		
				Теорет. занятия	Лабор. работы	Практ. работы
Введение	1		1	1		
Раздел 1. Теоретические сведения	7	4	3	3		
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1		1	1		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		2	2		
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1	1				
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2				
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	1				
Раздел 2. Практические занятия	166	54	112			112
Тема 2.1. Легкая атлетика	24	10	14			14
Тема 2.2. Лыжная подготовка. Коньки (по	22	8	14			14

выбору)						
Тема 2.3. Гимнастика	19	8	11			11
<i>Тема 2.4. Ритмическая гимнастика (девушки)</i>	22	8	14			14
Тема 2.5. Спортивные игры						
Тема 2.5.1. Баскетбол	40	12	28			28
Тема 2.5.2. Волейбол	39	8	31			31
<i>Тема 2.5.3. Футбол (юноши)</i>	22	8	14			14
ИТОГО:	174	58	116	4		112

Содержание и методические указания к практическим занятиям

БАСКЕТБОЛ

Практическое занятие №1

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цели занятия:

Обучающая: научить выполнять стойки, перемещения в нападении, в защите.

Воспитательная: формирование коммуникативной культуры.

Развивающая: развитие скоростных качеств.

Методы: Выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, мячи.

Содержание практического занятия:

1. Передвижения, включая ходьбу, бег различными способами в высокой, низкой и средней стойке.
2. Бег в максимальном темпе спиной вперед.
3. Бег приставными шагами левым, правым боком.
4. Сочетание бега спиной и приставными шагами.
5. Общие развивающие упражнения в движении и на месте на все группы мышц.
6. Бег в зеркальном отражении в парах.
7. В парах, подвижная игра с работой ног.
8. В парах, подвижная игра с работой рук и ног.
9. Подача на технику: подача из-за лицевой линии, подача на силу, подача в прыжке.
10. Соревнования в догонялки.

Контрольные вопросы:

1. Ошибки в перемещениях.
2. Ошибки в защитной стойке.

Подведение итогов урока: анализ технических критериев.

Практическое занятие № 2

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цели занятия:

Обучающая: научить технике броска в корзину.

Воспитательная: формирование чувства коллективизма и взаимовыручки.

Развивающая: развитие точности, координации движений.

Методы: Соревновательный. Выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, мячи, набивные мячи, скамейки.

Содержание практического занятия:

1. Перемещение различными способами.
2. Перемещение различными способами с ведением мяча.
3. Бег приставными шагами левым, правым боком.
4. Общие развивающие упражнения с мячами (перевод между ног, за спиной, за шеей, жонглирование у стены, наклоны, пресс, спина).

5. Броски только кистью и плечом без ног.
6. Броски кистью, плечом с работой ног.
7. Броски в прыжке набивным мячом.
8. Броски в прыжке после перемещений.
9. Штрафные броски.
10. Познавательная игра в «- » 5, в 21 очко.

Контрольные вопросы:

1. Ошибки при выполнении бросков.
2. Ошибки в положениях рук и ног.

Подведение итогов урока: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 3

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цели занятия:

Обучающая: научить технике ведения мячом.

Воспитательная: формировать товарищеские взаимоотношения.

Развивающая: развитие быстроты перемещений.

Методы: соревновательный. Выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, мячи, набивные мячи, скамейки.

Содержание практического занятия:

1. Повторение перемещений.
2. . Общие развивающие упражнения в движении и на месте на все группы мышц.
3. Ведение правой под левую ногу.
4. Ведение правой под правую ногу.
5. Нападающий с ведением, защитник в перемещениях работает.
6. Ведение двумя мячами на координацию.
7. В парах, ведение и перемещение мяча в правую руку, в левую руку.
8. Соревнования с ведением (челночный бег).
9. Догонялки с ведением мяча.

Контрольные вопросы:

1. Ошибки при ведении.
2. Ошибки в положениях рук и ног.

Подведение итогов урока: анализ технических приемов, выделение лучших.

Практическое задание № 4

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цели занятия:

Обучающая: освоить технику выполнения финтов.

Воспитательная: воспитание сознательного отношения к учебной деятельности.

Развивающая: развитие ловкости.

Методы: объяснение, выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, мячи, набивные мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Упражнения в перемещениях с набивными мячами.
2. Упражнения в прыжках через скамейку.
3. Общие развивающие упражнения с набивными мячами.
4. Перемещение с использованием финтов.
5. Ведение с использованием финтов.
6. Броски с использованием финтов
7. Эстафета с ведением
8. Эстафета с бросками в корзину.

Контрольные вопросы:

1. Ошибки при выполнении финтов.
2. Ошибки при выполнении финтов при ведении.
3. Ошибки при выполнении финтов при бросках.

Подведение итогов урока: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 5

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цель занятия:

Обучающая: совершенствование перемещений, ведения, бросков.

Воспитательная: воспитание трудолюбия.

Развивающая: развитие скоростных качеств.

Методы обучения: выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Перемещение с ведением мяча.
2. Перемещение с ведением мяча с пассивным сопротивлением.
3. Общие развивающие упражнения с использованием мячей.
4. Общие развивающие упражнения с использованием набивных мячей
5. Упражнения в бросках поточным методом.
6. Упражнения в бросках с сопротивлением.
7. Игры 3x2 с броском в корзину.

Контрольные вопросы:

1. Ошибки при выполнении бросков.
2. Ошибки при выполнении перемещений.
3. Ошибки при выполнении ведения.

Подведение итогов урока: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 6

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цель занятия:

Обучающая: научить выполнять ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках.

Воспитательная: выработать у студентов сознательное отношение к занятиям.

Развивающая: развитие физических качеств.

Методы обучения: выполнение упражнений по заданию, игровой, соревновательный.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Бег, с использованием перемещений в защитной стойке.
2. Общие развивающие упражнения по периметру волейбольной площадки.
3. Общие развивающие упражнения по линиям зала.
4. Перемещение в защите 1 х 2
5. Перемещение в защите 1 х 3
6. Перемещение в защите 2 х 3
7. Игры 2 х 2
8. Игры 3 х 3

Контрольные вопросы:

1. Ошибки в защитной стойке.
2. Ошибки при выполнении ведения.

Подведение итогов урока: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 7

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цели занятия:

Обучающая: формирование тактических умений при обучении групповым тактическим действиям.

Воспитательная: воспитание целеустремленности, настойчивости.

Развивающая: развитие тактического мышления.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ, игровой.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Бег с передачей мяча.
2. Перемещения с передачей мяча.
3. Беговые упражнения с передачей мяча.
4. Общие развивающие упражнения у гимнастической стойки.
5. Передача мяча с броском в корзину 2 х 1
6. Передача мяча с броском в корзину 3 х 2
7. Передача мяча с броском в корзину 4 х 3
8. Передача мяча с броском в корзину 5 х 4

Контрольные вопросы:

1. Ошибки при передаче мяча.
2. Ошибки при игре в защите.

Подведение итогов урока: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 8

Тема: Техническая подготовка баскетболистов.

Цели занятия:

Обучающая: формирование тактических умений в нападении.

Воспитательная: воспитание целеустремленности, настойчивости.

Развивающая: развитие тактического мышления.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ, игровой.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Бег со сменой перемещений.
2. Челночный бег с наклонами туловища.
3. Общие развивающие упражнения на гимнастической скамейке.
4. Игра в нападении 1 х 2
5. Игра в нападении 2 х 3
6. Игра в нападении 3 х 4
7. Игра в нападении 4 х 5
8. Двухсторонняя игра.

Контрольные вопросы:

1. Ошибки при игре в нападении.
2. Ошибки в двусторонней игре.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 9

Тема: Передача мяча одной рукой от плеча

Цели занятия:

Обучающая : овладеть техникой передачи мяча одной рукой от плеча

Воспитательная: воспитание инициативности.

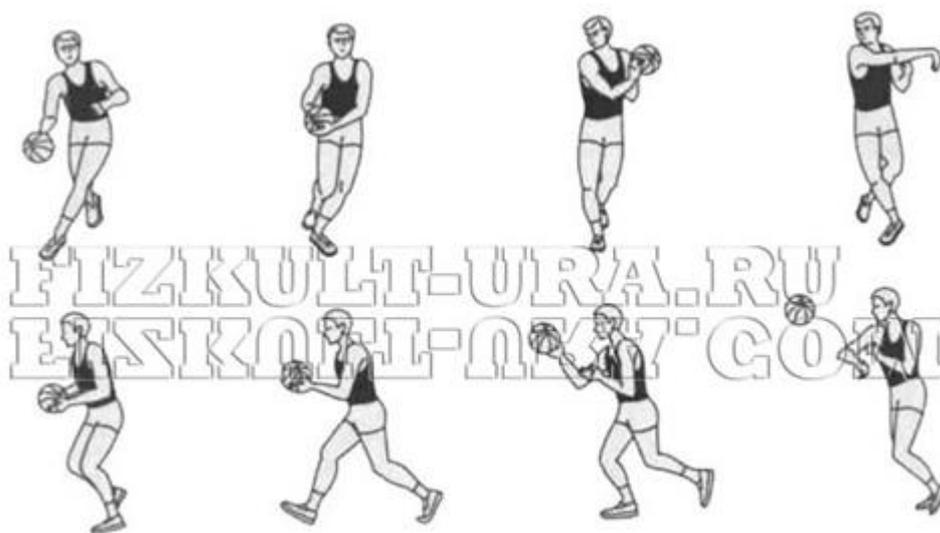
Развивающая: развитие скоростных качеств.

Методы обучения: объяснение, выполнение упражнений по заданию, игровой.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Челночный бег с ведением мяча.
2. Догонялки с ведением мяча.
3. 1х1 с ведением у обоих игроков.
4. Подготовительная фаза: руки с мячом отводят к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.



Передача мяча одной рукой от плеча

Рисунок 1

5. Основная фаза: мяч, на правой руке, которую сразу выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.

6. Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, а потом опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

7. Остановки в прыжке с броском в корзину.

7. Подвижные игры с ведением мяча.

Контрольные вопросы:

1. Ошибки при ведении мяча.
2. Ошибки при выполнении броска в прыжке.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 10

Тема: Передача одной рукой снизу

Цели занятия:

Обучающая: овладеть техникой передачи одной рукой снизу.

Воспитательная: воспитание игровой дисциплины.

Развивающая: развитие внимания.

Методы обучения: объяснение, выполнение упражнений по заданию, игровой.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Упражнение в беге с передачей набивных мячей.
2. Общие развивающие упражнения на гимнастической скамейке.
3. Общие развивающие упражнения на гимнастической стенке.
4. Упражнения в бросках с 2-х шагов.
5. Подготовительная фаза: прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой.

6. Основная фаза: руку с мячом вдоль бедра выносят вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают его. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Часто эту передачу выполняют с шагом вперед левой ногой.

7. Игра 3 x 3

Контрольные вопросы:

1. Ошибки при ведении мяча.
2. Ошибки при выполнении броска с 2-х шагов.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 11

Тема: Передача мяча одной рукой сбоку

Цели занятия:

Обучающая: овладеть техникой передачи мяча одной рукой сбоку

Воспитательная: воспитание коллективного взаимодействия.

Развивающая: развитие ловкости.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ, игровой.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Упражнение в беге в ведении, в дриблинге.
2. Круговая тренировка на все группы мышц.
3. Упражнение восьмерка в беге с броском.
4. Упражнения «двойка».
5. Упражнение «крест».
6. Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища.

7. Основная фаза: рукой с мячом делают маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление полета мяча также зависит от движения раскрывающей кисти.

Контрольные вопросы:

1. Ошибки при выполнении

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 12

Тема: Обучение броскам по кольцу: одной от плеча, двумя сверху.

Цели занятия:

Обучающая: овладеть техникой разных бросков по кольцу.

Воспитательная: воспитание ответственности

Развивающая: развитие физических качеств.

Методы обучения: выполнение упражнений по заданию.

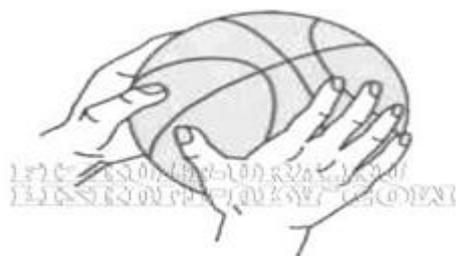
Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Разминка круговой тренировкой.
2. Совершенствование ведения мяча.
3. Ведение двумя мячами. Эстафета и зачет.

4. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.

5. Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.



Бросок
двумя руками от груди

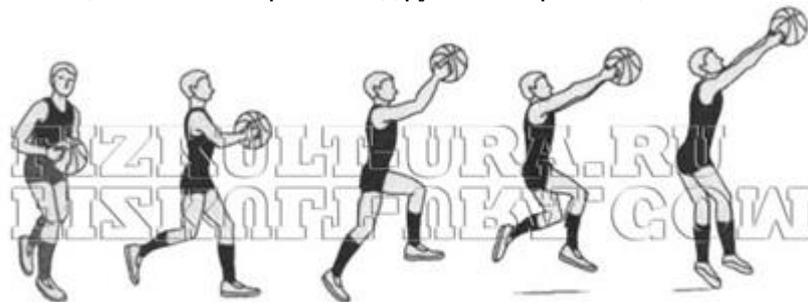
Рисунок 2

6. Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.



Рисунок 3

7. Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.



Бросок двумя руками в прыжке

Рисунок 4

8. Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью



Бросок двумя руками сверху вниз

Рисунок 5

Контрольные вопросы:

1. Ошибки в броске мяча.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 13

Тема: Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке)

Цели занятия:

Обучающая: овладеть приемом броска рукой в прыжке.

Воспитательная: воспитание коллективизма.

Развивающая: развитие физических качеств.

Методы обучения: выполнение упражнений по заданию, игровой.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Разминка в парах с одним мячом.
2. Перемещение в парах через середину зала.
3. Челночный бег с передачей мяча.
4. Жонглирование мяча у стены.
5. Упражнение «восьмерка»
6. Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху.



Бросок одной рукой сверху в прыжке

Рисунок 6

7. Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты.

При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом.

8. Игра без ведения.

Контрольные вопросы:

1. Ошибки при выполнении броска в прыжке.
2. Ошибки при выполнении «восьмерки».

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 14

Тема: Бросок в прыжке с отклонением туловища назад. Бросок одной рукой «крюком»

Цели занятия:

Обучающая: овладение приемами броска в прыжке с отклонением туловища назад; приемом броска "крюком".

Воспитательная :воспитание коллективного взаимодействия.

Развивающая: развитие физических качеств.

Оборудование и инвентарь: мячи, корзины.

Содержание практического занятия:

1. Разминка эстафетами с использованием элементов баскетбола.

- ведения;
- передач, ловли;
- бросков в корзину.

2. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока - он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска.



Бросок в прыжке с отклонением туловища назад

Рисунок 7

3. Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника.

Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине.

Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх.

Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колено правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину.

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т.е. бросают мяч «полукрюком».

Контрольные вопросы:

1. Ошибки при выполнении бросков.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

ВОЛЕЙБОЛ

Практическое занятие №1

Тема: Техническая подготовка волейболиста.

Цели:

Обучающая: научить выполнять стойки и перемещения, верхнюю передачу и подачу мяча.

Воспитательная: формирование коммуникативной культуры.

Развивающая: развитие скоростных качеств.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ.

Оборудование и инвентарь: волейбольные площадки, мячи волейбольные и набивные.

Содержание практического занятия:

1. Передвижения, включая ходьбу, бег различными способами в высокой, низкой и средней стойке.
2. Соревновательный бег на короткие отрезки в сочетании с выполнением различных упражнений.
3. Обще развивающие упражнения в движении и на месте на все группы мышц.
4. Подготовительные упражнения: толчки набивного мяча вперед-вверх, передачи баскетбольного мяча.
5. Подводящие упражнения: имитация передачи мяча, передача с собственного подбрасывания, передача у стены.
6. Упражнения по технике: передача в парах с разного расстояния.
7. Подготовительные упражнения при обучении подачи мяча: броски набивного мяча, теннисного мяча.
8. Подводящие упражнения, имитация подачи мяча, подача в стену, подача через сетку с близкого расстояния.
9. Подача на технику: подача из-за лицевой линии, подача на силу, подача в прыжке.

10. Соревнования на точность подач.

Контрольные вопросы:

1. Какие ошибки допускаются в верхней передаче мяча?
2. Какие подготовительные упражнения используются при обучении подачи мяча?
3. Какова роль развивающих упражнений при обучении технических примеров?

Подведение итогов занятия: анализ полученных результатов.

Практическое занятие № 2

Тема: Техническая подготовка волейболиста.

Цели:

Обучающая: освоить нижнюю передачу мяча и упражнения по совершенствованию верхней передачи мяча.

Воспитательная: формировать товарищеские взаимоотношения.

Развивающая: развитие быстроты перемещений.

Методы обучения: объяснение, непосредственный показ, выполнение с

Оборудование: две волейбольных площадки, волейбольные мячи.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег на короткие отрезки из различных исходных положений.
2. Бег в максимальном темпе на отрезках 10-20 метров, бег елочкой и т.д.
3. ОРУ в движении и на месте на все группы мышц.
4. Обучение нижней передачи мяча:
 - A. имитация приема;
 - B. передача мяча у стены;
 - C. нижняя передача с набрасыванием партнером;
 - D. нижняя передача в парах стоя на месте и после перемещения.
5. Выполнение верхней передачи мяча:
 - A. передача в парах;
 - B. передача в движении вдоль площадки;
 - C. передача в тройках с перемещением за мячом;
 - D. передача в колоннах через сетку.
6. Соревнования в передачах

Контрольные вопросы:

1. Перечислите упражнения для совершенствования подачи мяча.
2. Какие ошибки допускаются при нижней передаче мяча?
3. Роль подготовительных упражнений при обучении нижней передачи мяча.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 3

Тема: Техническая подготовка волейболиста.

Цели:

Обучающая: научить выполнять без ошибок верхнюю передачу мяча в сочетании с нижней.

Воспитательная: формировать у студентов понимание содержания смысла в предложенных упражнениях.

Развивающая: активизация познавательной деятельности студентов.

Методы обучения: Объяснение, выполнение упражнений по заданию (по образцу).

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, две волейбольных площадки.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег в сочетании с выполнением различных обще развивающих упражнений.
2. В парах. Передача между партнерами.
3. Передача над собой - передача снизу партнеру.
4. Тоже - через сетку с изменением расстояния, траектории и направления.
5. Подвижная игра: мяч капитану.
6. Тренировка верхней прямой подачи.
7. Учебная игра в волейбол уменьшенным 4x4

Контрольные вопросы:

1. Какие упражнения применяются при совершенствовании верхней передачи мяча?
2. Какие ошибки допускаются при выполнении подачи мяча?

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое задание № 4

Тема: Техническая подготовка волейболиста.

Цели:

Обучающая: научить этапам обучения нападающего удара.

Воспитательная: выработать сознательное отношение к овладению техническими приемами.

Развивающая: развитие прыгучести.

Методы обучения: Объяснение, непосредственный показ.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, гимнастические скамейки, две баскетбольных площадки.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег в сочетании с выполнением имитации верхней передачи мяча, различных общих развивающих упражнений.
2. Подготовительные упражнения: а) доставание баскетбольных сеток, щитов толчком двух ног; б) прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; в) серийное впрыгивание на тумбу.
3. Подводящие упражнения: а) отработка на прыжки с 3-х беговых шагов; б) удары по мячу с собственного подбрасывания; в) многократные удары по мячу стоя у стены.
4. В парах. Сочетание верхней и нижней передачи, с перемещением по залу.
5. Тренировка подачи.
6. Учебная игра.

Контрольные вопросы:

1. Сколько этапов при обучении нападающему удару?
2. Какие ошибки встречаются при обучении нападающего удара в волейболе?

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 5

Тема: Техническая подготовка волейболиста.

Цели:

Обучающая: научить исходному положению кистей и предплечий рук, сочетанию движений ног и рук.

Воспитательная: воспитание настойчивости при выполнении технических приемов.

Развивающая: развитие прыжковой выносливости.

Методы обучения: Непосредственный показ, выполнение упражнений по заданию, игровой.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, набивные мячи, гимнастические скамейки, две баскетбольных площадки.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег в сочетании с выполнением общих развивающих упражнений по заданию преподавателя.

2. Многократные прыжки через гимнастические скамейки спиной вперед, с вращением, с разведением ног и др.

3. Подготовительные упражнения: а) броски набивного мяча снизу вперед-вверх; б) тоже после передвижения шагом, бегом и подводящие упражнения;

4. Подводящие упражнения: а) имитация приема мяча стоя на месте, после передвижения шагом, бегом; б) прием мяча брошенного партнером; в) прием мяча у стены.

5. Упражнения по технике: а) в парах, прием мяча после передачи партнера; б) чередование приема сверху - снизу; в) прием мяча через сетку на различном расстоянии, с различной траекторией.

6. Нападающие удары, брошенные партнером.

7. Нападающие удары с собственного подбрасывания.

8. Учебная игра.

Контрольные вопросы:

1. Какова роль подводящих упражнений?

2. На какие моменты надо обращать внимание при обучении приема подачи?

3. Каково значение прыгучести в нападающем ударе?

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 6

Тема: Техническая подготовка волейболиста.

Цели:

Обучающая: научить последовательности выполнения передачи мяча за голову.

Воспитательная: формирование коммуникативной культуры.

Развивающая: совершенствование нападающего удара.

Методы обучения: Выполнение упражнений по заданию (по образцу).

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, гимнастические скамейки, две волейбольных площадки, скакалки.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, чередование перемещений: бег лицом и спиной вперед, приставным шагом, правым-левым боком, скачком, прыжками и т.д.

2. Прыжки на одной и обеих ногах, через скамейку.

3. Прыжки со скакалкой.

4. Упражнения по технике: а) передача назад за голову в тройках; б) передача назад за голову в парах; в) тоже через сетку; г) соревнование в передачах.

5. Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передачей игрока из зоны 3.
6. Атакующие удары из зоны №2.
7. Поддача на точность в правую половину, левую половину.
8. Учебная игра в волейбол.

Контрольные вопросы:

1. Какие ошибки при выполнении передачи мяча за головы?
2. Какие подготовительные упражнения применяются при обработке нападающего удара?

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 7

Тема: Техническая подготовка волейболиста. Прием мяча после нападающего удара.

Обучающая: научить своевременному выходу под мяч.

Воспитательная: воспитание решимости, смелости.

Развивающая: развитие ловкости, координации, совершенствование нападающего удара.

Методы обучения: Выполнение упражнений по заданию, соревновательный.

Оборудование и инвентарь: Волейбольные мячи, набивные мячи.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег с имитацией технических приемов.
2. Общие развивающие упражнения с набивными мячами для координации, ловкости: а) в парах - у каждого по мячу; б) передачи - один катит мяч по полу, другой бросает мяч на грудь; в) передачи - один бросает мяч из-за головы, второй делает передачу на грудь; г) тоже, в движении; д) одновременно подбросить мячи и поменяться местами.
3. В парах, с волейбольным мячом: а) верхняя передача в сочетании с нападающим ударом; б) нападающий удар через сетку с игрой в защите ина противоположной стороне.
4. Учебная игра с применением нападающего удара с игрой в защите.

Контрольные вопросы:

1. Какие ошибки встречаются при игре в защите?
2. Подготовительные упражнения для обучения приему мяча после нападающего удара.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 8

Тема: Техническая подготовка волейболиста. Формирование навыков практического применения знаний и умений в учебных играх.

Цели:

Обучающая: изучить передачу мяча в прыжке.

Воспитательная: воспитание игровой дисциплины.

Развивающая: развивать инициативность на базе технической подготовленности.

Методы обучения: упражнение, игровой.

Оборудование и инвентарь: Волейбольные мячи, волейбольные площадки.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег с выполнением общих развивающих упражнений по сигналу преподавателя.
2. Общие развивающие упражнения в парах с сопротивлением партнера.

3. Специальная разминка волейболиста : а) броски мяча одной, двумя руками; б) броски после "напрыжки" в) нападающий удар в пол; г) нападающий удар в прыжке.

4. Упражнение по технике: а) в парах, верхняя передача в сочетании с нижней; б) передача в прыжке; в) передача в прыжке у стены; г) передача в прыжке в сочетании с нападающим ударом; д) нападающий удар с различных зон.

5. Учебная игра с применением изученных технических приемов.

Контрольные вопросы:

1. Достигнуты ли поставленные цели?
2. Какова роль специальной разминки волейболиста?

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Практическое занятие № 9

Тема: Техническая подготовка волейболиста. Одиночное блокирование.

Цели:

Обучающая: овладеть техникой одиночного блокирования.

Воспитательная: воспитание внимательности собранности.

Развивающая: развитию быстроты реакции.

Методы обучения: Объяснение. Непосредственный показ, игровой.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, волейбольные площадки.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег с упражнениями с различными неожиданными и нелогичными продолжениями: броски, падения, прыжки, разные рывки, с различной скоростью выполнения и др.

2. Подготовительные упражнения: а) серийные прыжки с переносом рук через сетку; б) в парах через прыжки с касанием рук партнера.

3. Подводящие упражнения: а) блокирование мячей брошенных партнером; б) блокирование атакующих ударов через сетку.

4. Учебная игра с применением нападающих удара, постановкой блока.

Контрольные вопросы:

1. Какова последовательность обучения блокированию.
2. Ошибки характерные при постановке блока.

Подведение итогов занятия: устранение ошибок.

Практическое занятие № 10

Тема: Техническая подготовка волейболиста. Групповое блокирование.

Цели:

Обучающая: изучить основы группового блокирования.

Воспитательная: воспитание трудолюбия, упорства в достижении поставленной цели.

Развивающая: развитие коммуникативных навыков.

Методы обучения: объяснение, упражнения, игровой.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи.

Содержание практического занятия:

1. Построение, объяснение задач урока.
2. Специальная разминка "волейболиста"

3. Игра в баскетбол по упрощенным правилам без ведения мяча.
4. Сдача учебных нормативов: а) верхняя передача в сочетании с нижней- 15 передач - отлично, 12- хорошо, 10- удовлетворительно; б) подача : из 5-5 отлично; 5-4 хорошо; из 5-3 удовлетворительно; в) в нападающий удар: из 5-5 отлично; из 5-4 хорошо; из 5-3 удовлетворительно.

5. Учебная игра с применением изученных технических приемов.

Подведение итогов занятия: Анализ сдачи учебных нормативов.

Практическое занятие № 11

Тема: Техническая подготовка волейболиста.

Цели:

Обучающая: освоить тактику нападения с двумя нападающими.

Воспитательная: воспитание тактических умений в упражнениях по технике.

Развивающая: развитие специальных качеств - быстроты перемещений в ответ на зрительный сигнал.

Методы обучения: объяснение, упражнения, игровой.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег. При передвижениях в ответ на сигнал преподавателя - ускорение различными способами; изменение способа передвижения, падения, имитация приемов игры и т.д.

2. В парах, Разминка "волейболиста" (занятие №8)

3. В парах. При передачах, в зависимости от действия партнера изменить высоту передачи.

4. При атакующих ударах. То же самое. Пример: партнер отвернулся - нет удара, повернулся к партнеру - атакующий удар и т.д.

5. Взаимодействие игроков при двух нападающих: а) нападающие располагаются в зоне №4 и в зоне №1; б) связующий направляет мяч в зону №4, при переходе в зону №3, при переходе в зону №2 тоже самое делает связующий, когда на переднюю линию выходит игрок №1; нападающие на передней линии после того, когда мяч находится в игре может занимать любую позицию у сетки.

6. Учебная игра с применением изученных тактических действий.

Контрольные вопросы:

1. Какие бывают ошибки в расстановке игроков?

2. Как могут меняться игроки на задней линии?

Подведение итогов занятия: Анализ сдачи учебных нормативов.

Практическое занятие № 12

Тема: Техническая подготовка волейболиста.

Цели:

Обучающая: обучение взаимодействиям связующего, выходящего с задней линии, с тремя нападающими передней линии.

Воспитательная: воспитание целеустремленности, настойчивости.

Развивающая: развитие тактического мышления.

Методы обучения: показ, упражнения.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, схемы, плакаты.

Содержание практического занятия:

1. Построение, объяснение задач.
2. Ходьба. В движении чередование перемещений: бег лицом, спиной вперед, приставными шагами, прыжками, скачками.
3. По зрительному сигналу бег 5, 10, 15 м из разных исходных положений.
4. В парах. Разминка волейболист (урок №8)
5. В тройках. Передача - передвижение за мячом.
6. В колоннах. Передача с номера 6 в номер 3 далее в номер 4 и вернуться в колонну. Передвижение с колонны за мячом.

7. Взаимодействие связующего игрока с игроками передней линии: а) игроки располагаются соответственно в зонах № 4,3,2 - связующий- в зоне №1. Преподаватель набрасывает мяч к сетке, связующий выходит под мяч и делает передачу любому игроку передней линии; б) тоже, связующий в зоне 5; г) тоже - связующий в зоне 4.

8. Учебная игра с применением изученных тактических действий.

Контрольные вопросы:

1. Какие бывают ошибки в расстановке игроков?
2. Как могут меняться игроки на задней линии?

Подведение итогов занятия: Анализ действий нападающих и связующих игроков.

Практическое занятие № 13

Тема: Техническая подготовка волейболиста.

Цели:

Обучающая: изучить комбинации в нападении.

Воспитательная: воспитывать морально - волевые качества.

Развивающая: Развитие внимания.

Методы обучения: Объяснение, выполнение упражнений по заданию, игровой.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, наглядные таблицы, схемы.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег - смена способов передвижения, изменение направления, ускорения, прыжки в сочетании с круговым движением рук, с бросками и ловлей набивных мячей.
2. В парах. Разминка "волейболиста" (занятие №8)
3. В парах. Сочетание нападающего удара с игрой в защите.
4. Нападающий удар из различных зон с постановкой одиночного и групповых блоков.
5. Тренировка подачи на точность.
6. Познакомить студентов с различными тактическими комбинациями, применяемыми в мировом волейболе: "Крест", "Волна", "Взлет, и др."
7. В расстановке игроков попробовать выполнить наиболее простейшие.
8. Учебная игра с применением изученных технических и тактических приемов игры в волейбол.

Контрольные вопросы:

1. Для чего применяется комбинационная игра?
2. Какие комбинации можно применять на нашем уровне?

Подведение итогов занятия: Анализ тактических действий схем и комбинаций.

Практическое занятие № 14

Тема: Техническая подготовка волейболиста.

Цели:

Обучающая: обучение системы игры в защите "углом вперед", "углом назад".

Воспитательная: воспитание умений быстро переключаться от выполнения одного действия к другому, от одной системы игры в защите к другой.

Развивающая: развитие тактического мышления.

Методы обучения: объяснение, выполнение упражнений по заданию.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, наглядные таблицы, схемы.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег различными способами, остановки и повороты на 180*, челночный бег, имитация приемов игры с падениями, перекатами на спину, бедро и т.д.

2. В парах. Разминка "волейболиста" (занятие №8)

3. В парах. Передача сверху, снизу, с нападающими ударами, с игрой в защите.

4. Прием подачи, расстояние 10-12 метров.

5. Нападающий удар с различных передач.

6. Блокирование одиночное, групповое.

7. Упражнение по тактике «угол вперед».

8. Двое нападающих располагаются в зонах 4 и 2. Поочередно выполняют удары и скидки. На другой стороне площадки команда играет в защите, где игрок №6 за блоком выполняет страховку.

9. Упражнение по тактике «угол назад». Расположение игроков тоже, но страховку выполняют игроки №5 и №1. Игрок №6 находится на задней линии.

10. Учебная игра с применением разученных схем игры в защите.

Контрольные вопросы:

1. Почему команда выбирает ту или иную системы игры в защите?

2. Какова классификация тактики игры в волейболе?

Подведение итогов занятия: Анализ тактических действий схем и комбинаций.

Практическое занятие № 15

Тема: Общая подготовка волейболиста. Развитие физических качеств: быстрота, силы, ловкости, выносливости.

Цели:

Обучающая: освоить приемы обучения развития физических качеств.

Воспитательная: воспитание инициативности, самостоятельности.

Развивающая: развитие физических способностей, специфичных для спортивных игр.

Методы обучения: лекция, упражнения.

Оборудование и инвентарь: учебник, сообщения.

Содержание практического занятия:

1. Задачи общей физической подготовки.

2. Задачи специальной физической подготовки.

3. Методы развития силы и скоростно-силовых качеств: а) метод кратковременных усилий; б) метод неопредельных усилий; в) метод сопряженного воздействия; г) круговая тренировка.

4. Методы развития быстроты: а) повторный метод; б) увеличение скорости движущего объекта; в) увеличение внезапности появления объекта; г) сокращение расстояния до движущегося объекта; д) увеличение числа возможных изменений объекта; е) метод сопряженного воздействия; ж) выполнение упражнений в облегченных условиях (круговая тренировка, игровой метод, соревновательный метод).

5. Методы развития выносливости:

- переменный метод;
- увеличение интенсивности при сокращении продолжительности;
- увеличение интенсивности нагрузки при увеличении продолжительности;
- поточный метод.

6. Методы развития ловкости:

- метод усложнения ранее усвоенных упражнений;
- метод двухстороннего усвоения упражнений;
- изменение противодействия в упражнениях;
- изменение пространственных границ;
- выполнение знакомых упражнений в неизвестных сочетаниях;

Упражнения на переключение.

7. Методы развития гибкости:

- пассивные;
- активные;
- с партнером;
- с отягощениями.

Контрольные вопросы:

1. Методы развития прыгучести.
2. Методы развития быстроты.
3. Методы развития гибкости.

Подведение итогов занятия: Анализ полученных результатов.

Критерии оценки выполнения практических занятий

Оценку за освоение технических действий на уроках баскетбола и волейбола выставляем в зависимости от допущенных ошибок. Различают существенные и мелкие ошибки. Мелкими ошибками можно считать небольшие неточности в технике выполнения отдельных элементов — незначительное отклонение от установленных требований (невысокая скорость, недостаточная амплитуда движений и т.д.). Существенными ошибками считают значительные отклонения от установленных требований, снижающие конечный результат.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет норматив		сложных в сравнении с занятием условиях	
--	--	---	--

Список литературы

Основная литература:

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2010. – 207 с.
1. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО.[Текст]/Н.В. Решетников. – М., Академия, 2006. – 327 с.

Электронные ресурсы:

1. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс] / <http://zdd.1september.ru/>. – Режим доступа: 28.08.2013
2. 13.Газета «Спорт в школе» [Электронный ресурс] / <http://spo.1september.ru/>. – Режим доступа: 28.08.2013
3. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала [Электронный ресурс] / <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>. – Режим доступа: 28.08.2013
4. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. [Электронный ресурс] / <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>. – Режим доступа: 28.08.2013
5. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале «Физическая культура». [Электронный ресурс] / [Электронный ресурс] / <http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm>. – Режим доступа: 28.08.2013
6. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / <http://sportlaws.infosport.ru>. – Режим доступа: 28.08.2013
7. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений [Электронный ресурс] / http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/ – Режим доступа: 28.08.2013