

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ МАШИНОСТРОЕНИЯ
ИМ. Н.П. ТРАПЕЗНИКОВА»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ: ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для обучающихся по профессии:
23.01.03 Автомеханик

Квалификация: техник
Форма обучения: очная
Срок получения СПО по профессии –
2 года 10 мес. на базе основного общего
образования
Профиль получаемого
профессионального образования -
технический

Иркутск, 2019

Методические рекомендации по выполнению практических занятий по учебной дисциплине ФК.00. Физическая культура для обучающихся по профессии 23.01.03 Автомеханик / Сост.: С.А. Атаманов. – Иркутск: ГБПОУ ИТМ, 2019. – 23 с.

Методические рекомендации разработаны для обучающихся по профессии: **23.01.03 Автомеханик** для оказания практической помощи при выполнении практических работ по учебной дисциплине **ФК.00 Физическая культура**.

РАССМОТРЕНЫ

на заседании ЦК автомехаников, ТОРА,
преподавателей физкультуры и ОБЖ
Протокол № 7 от 12 апреля 2019 г.

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	5
ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	6
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1 «Профессионально- прикладная физическая подготовка (ПФП). Гиревой спорт. Рывок и толчок»	7
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2 «Техника приседания и бега с гирями» ..	8
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3-6 «Пауэрлифтинг»	9
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7-14 «Кроссфит»	10
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 15-16 «Упражнения на брусьях»	14
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 17-18 «Упражнения на перекладине»	16
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 19-22 «Подвижные игры, эстафеты»	19
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации разработаны для обучающихся гр. АМ по профессии **23.01.03 Автомеханик** для оказания практической помощи при выполнении практических занятий по учебной дисциплине **ФК.00 Физическая культура**.

Выполнение практических занятий каждым обучающимся является обязательным и предусмотрено Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) **23.01.03 Автомеханик**, утв. приказом Министерства образования и науки РФ 2 августа 2013 г. № 701 и программой учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура**.

В течение программы обучения предусмотрено выполнение **40 час** практических работ.

Описание результатов обучения

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Способность разрабатывать комплексы упражнений по видам спорта и спортивным играм
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Способность определять методики проведения разминки, выполнения ОРУ в различных условиях
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Умение работать в составе игровой команды, осуществлять руководство или выполнять задачи в качестве подчиненного игрока

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Практические занятия проводятся в спортивном, тренажерном залах, стадионе.

Перед проведением практических работ проверяют исправность инвентаря, тренажеров, креплений, гимнастических снарядов, подбирают и комплектуют необходимые для работы приспособления, в том числе: лыжные крепления, лыжные палки, лыжи.

Подготовка к проведению практических работ включает подготовку преподавателя, обучающихся и помещения. Подготовка преподавателя состоит в определении форм и методов проведения практических работ, подборе заданий для учащихся, разработке инструкций для выполнения работ и отчетов о результатах работ.

Подготовка обучающихся заключается в повторении теоретического материала по теме работы, выполнении практических заданий по предложенным темам. Перед проведением занятий по темам необходимо проведение теоретического и практического инструктажей с выставлением соответствующих росписей в журнале проведения инструктажей. Обязательным условием является наличие спортивной формы одежды по сезону.

Работа ведется обучающимися в группе. Обучающиеся, получив инструкции по выполнению, выполняют работу под руководством преподавателя. Каждый из них выполняет работы, которые являются обязательными для выполнения.

Преподаватель контролирует ход работы, обращает внимание на правильность выполнения отдельных заданий, операций, соблюдения правил техники безопасности.

Практические работы оцениваются по пятибалльной системе с выставлением оценок:

«отлично» - если элементы упражнений или упражнение в целом, задание выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнений или упражнение в целом, задание выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнений или упражнение в целом, задание выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнений или упражнение в целом, задание не выполнено, либо выполнено не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№	Раздел программы. Практические работы обучающихся, тема	Количество часов
1.	Практические занятия «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП)»	36
2.	Зачет.	4
Итого:		40

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП). Гиревой спорт. Рывок и толчок»

Цель: Обучение атлетической гимнастике

Задачи:

1. Популяризация атлетической гимнастики
2. Обучение технике гиревого спорта

Время, отведенное на работу: 2 ч.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

2.Освоить технику рывка гири (16 кг)

3.Освоить технику толчка гири (16 кг)

• **Критерии оценки:**

- «отлично» - если рывок (толчок) выполнен в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если рывок (толчок) выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если рывок или толчок выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если рывок или толчок не выполнены.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2 «Техника приседания и бега с гирями»

Цель: Обучение атлетической гимнастике

Задачи:

1. Популяризация атлетической гимнастики

2. Обучение технике гиревого спорта

Время, отведенное на работу: 2 ч.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

2.Освоить технику приседания и бега с гирями (16 кг)

• **Критерии оценки:**

- «отлично» - если рывок (толчок) выполнен в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если рывок (толчок) выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если рывок или толчок выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если рывок или толчок не выполнены.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3-6 «Пауэрлифтинг»

Цель: Обучение элементам пауэрлифтинга

Задачи:

1. Популяризация пауэрлифтинга

2. Обучение технике пауэрлифтинга

Время, отведенное на работу: 8 ч.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

ОРУ в парах:

- 1) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки на уровне груди
 - 1) – поворот в правую сторону, коснуться ладонями рук
 - 3 – поворот в левую сторону, коснуться ладонями рук
 - 4 и.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера, широкая стойка ноги врозь
 - 1 - 3 – наклоны вперед (давить на плечи партнера)
 - 4 – и.п.
 - 3) и.п. – стоя лицом друг к другу, правая рука на плече партнера – махи вперед свободной левой рукой, затем левая рука на плече партнера, махи вперед правой.
 - 4) и.п. – стоя лицом друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки сцеплены
 - 1 – присед на правой
 - 2 – и.п.
 - 3 – присед на левой
 - 4 – и.п.
 - 5) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
 - 1 – присед (нужно давить на спину партнера)
 - 2 – встать (нужно давить на спину партнера)
 - 6) и.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях
 - 1 – полноценный присед
 - 2 – выпрямить ноги
 - 3 – согнуть ноги
 - 4 – встать (давить на спину партнера)
 - 7) и.п. – сед. напротив друг друга, носки ног находятся у колен партнера, упор руками сзади
 - 1 - 2 – выполняют перенос ног по углом через ноги партнера первый номер
 - 3 - 4 – второй номер
 - 8) и.п. – сидя напротив друг друга, упор на предплечьях, стопы ног соединены
 - 1 – 4 – с помощью партнера выполняем упражнение «Велосипед» ноги не отпускать
 - 9) и.п. – упор лежа, партнер держит ноги за голеностоп – сгибаем и разгибаем руки (по очереди)
- перетягивание в парах, взяться за руки партнера выше запястья (поочередно правой – левой рукой)

2.Освоить технику приседания со штангой

3.Освоить технику жима лежа со штангой

4.Освоить технику становой тяги со штангой

- **Критерии оценки:**
- «отлично» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;
- «хорошо» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7-14 «Кроссфит»

Цель: Обучение кроссфиту.

Задачи:

1. Популяризация кроссфита
2. Обучение технике кроссфита.

Время, отведенное на работу: 9 ч.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

2. Выполнение упражнений кроссфита

Кроссфит тренировки с собственным весом не требуют какого-либо оборудования, или если и требуют, то совсем минимального. Отсюда и название с собственным весом.

Как и в любой тренировки по кроссфиту, они бывают следующих типов.

На время

Это значит завершить заданное количество повторений или раундов максимальной быстро. Например, 100 двойных прыжков на скакалке, 100 воздушных приседаний.

В приведенной в качестве примера тренировке, вы должны будете выполнить в общей сложности 200 повторений на время, делая перерывы по мере необходимости.

Результатом будет являться время, затраченное на все повторения.

Завершить как можно больше раундов AMRAP

Данная тренировка значит, что вам необходимо завершить как можно большее количество раундов за время.

Пример

15 минут AMRAP

10 двойных прыжков на скакалке

10 воздушных приседаний

В приведенной тренировке, вы должны будете выполнять указанные упражнения в течении 15 минут. Выполнение 10 повторений двойных прыжков и 10 воздушных приседаний будет считаться одним раундом. Таких нужно будет набрать как можно больше в течении 15 минут.

Результатом будет являться количество раундов, которое вы набрали за данное время.

Если вам не удалось завершить полностью раунд до истечения времени, то вашим результатом будет являться полное количество раундов плюс количество повторений, которое вам удалось завершить.

WOD 1

5 раундов на время:

- 10 отжиманий от пола
- 20 выпадов
- 10 подтягиваний
- 20 выпадов
- 10 отжиманий на брусьях

** Запомни время, за которое ты выполнил данный комплекс. Повтори комплекс через две недели, затем сравни время.*

WOD 2

50-40-30-20-10

- Воздушные приседания
- Двойные прыжки

** Этот комплекс рассчитан на то, чтобы хорошенько нагрузить ноги. Не хватило нагрузки? Повтори лесенку в обратном порядке!*

WOD 3

3 раунда на время

- 400 м бег
- 21 берпи

** Берпи – «любимое» упражнение кроссфитера, которое включит в работу все мышцы твоего тела!*

WOD 4

Выполнить за 20 минут как можно больше раундов:

- 10 подтягиваний
- 10 отжиманий на брусьях
- 10 pistolетов

** Старайтесь отдыхать как можно меньше между подходами. Выкладывайся на все 100!*

WOD 5

EMOM 12 минут

- А. спринт 30м
- В. 12 носков к перекладине

** Чередуйте упражнения от минуты к минуте.*

WOD 6

5 раундов

- 400м бег
 - 15 отжиманий
 - 15 ситапов
- * Ситапы - это самый простой способ укрепить и подтянуть мышцы живота (пресс)*

WOD 7

7 раундов на время

- 7 подтягиваний обратным хватом
 - 7 отжиманий в стойке на руках
- * Если не получается стойка на руках, начните с упрощенного варианта – отжимания вниз головой с ногами на возвышении*

WOD 8

- 1600м бег
 - 50 берпи
 - 800м бег
- * Этот комплекс заставит биться твое сердце быстрее!*

WOD 9

5 раундов на время

- 15 приседаний с выпрыгиванием вверх
 - 15 v-складок
- * Приседания с выпрыгиванием вверх задействуют квадрицепсы, ягодичные, икры, и дополнительно пресс и поясничный отдел*

WOD 10

- 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 подтягивания
 - 10-20-30-40-50-60-70-80-90-100 одиночные прыжки на скакалке
- * Надоели одиночные прыжки на скакалке? Начни прыгать двойные или тройные!*

WOD 11

5 раундов на время

- 20 отжиманий хлопком
 - 100м спринт
- После каждого раунда отдых 2 минуты.
- * Главный совет для этого комплекса – включайся на максимум! Эта связка отжиманий и бега прицельно развивает взрывную силу*

WOD 12

- 400 м бег
 - 25 берпи
 - 300 м бег
 - 20 подтягиваний
 - 200 м бег
 - 15 носков к перекладине
 - 100 м бег
 - 10 отжиманий в стойке на руках
- * Зафиксируй время, за которое ты выполнил комплекс*

WOD 13

Табата в течение 8 минут

- 0:20 берпи
 - 0:10 отдых
 - 0:20 обратные берпи
 - 0:10 отдых
- * Поработав в таком темпе, вы включите в работу практически все мышечные волокна.*

WOD 14

4 раунда на время

- 15 носков к перекладине

- 20 перепрыгиваний через скамью или бокс
* Во время выполнения прыжков на ящик включаются практически все мышцы тела

WOD 15

Закончить как можно больше раундов за 15 минут:

- 10 подтягиваний до груди
- 30м медвежья походка
- 10 отжиманий на брусьях
- 30м медвежья походка
* Межвежья походка - упражнение, которое значительно укрепит ваши отводящие мышцы бедра, руки и пресс

WOD 16

На время:

- 50 двойных прыжков на скакалке
- 50 выпадов
- 50 отжиманий
- 50 ситапов
- 50 двойных прыжков на скакалке
* Пока не получаются двойные прыжки на скакалке? Замени на одиночные, однако умножь количество повторений на 2

WOD 17

- 2000 м бег
- В начале каждой минуты бега выполнять 5 отжиманий.

WOD 18

- Выполнить 100 берпи как можно быстрее
* Каждая остановка штраф 10 приседаний

WOD 19

3 раунда на время:

- 5 берпи
- 10 приседаний
- 15 ситапов
- 400м бег
* Старайтесь меньше времени отдыхать между подходами

WOD 20

Выполнить как можно больше раундов за 20 минут:

- 1 подтягивание;
- 2 отжимания;
- 3 приседания;
- 4 подтягивания;
- 5 отжиманий;
- 6 приседаний;
- 7 подтягиваний;
- 8 отжиманий;
- 9 приседаний и т.д.
* Затиши количество выполненный раундов

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 15-16 «Упражнения на брусках»

Цель: Обучение упражнениям на брусках.

Задачи:

1. Популяризация спорта
2. Обучение технике упражнений на брусках.

Время, отведенное на работу: 4 ч.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

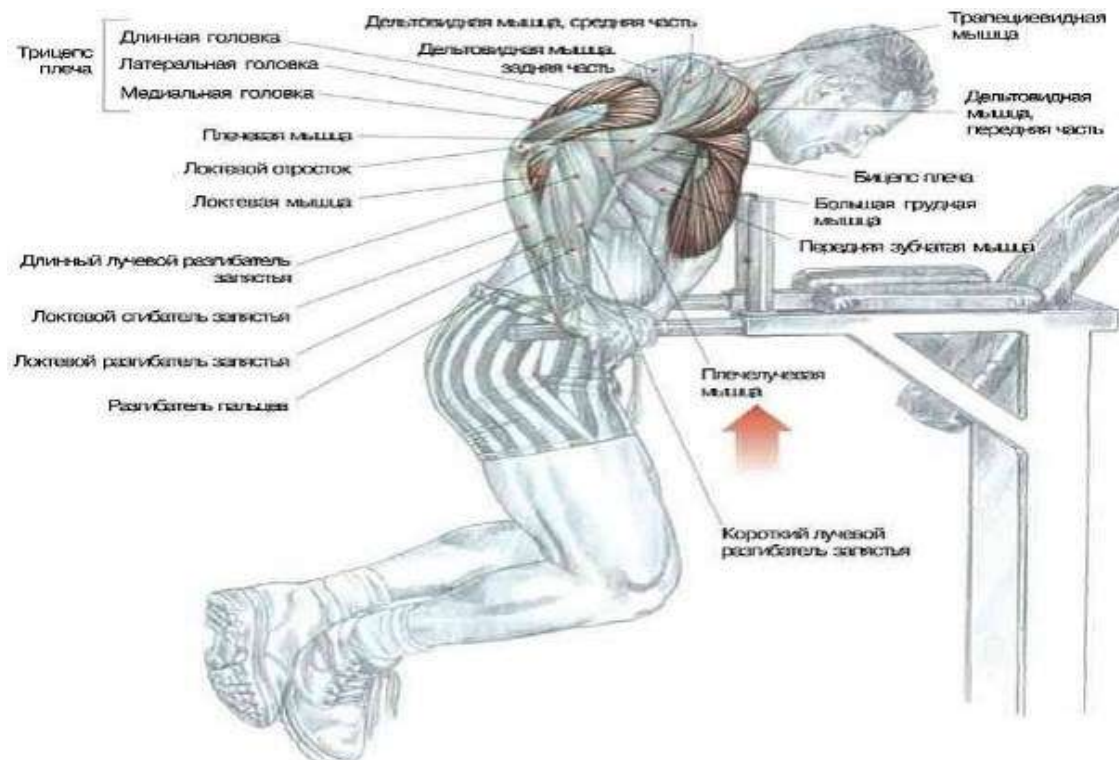
5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

2. Объяснение теории

Как правильно отжиматься на брусках

Брусья являются отличным тренажером для мышц груди, плечевого пояса и рук. Но, в то же время, при отжиманиях на брусках работает и пресс, и мышцы спины, и даже ноги. В зависимости от техники выполнения, Вы можете делать акцент на ту или иную группу. На этом предлагаю закончить с теорией и переходить к практике.



Как правильно выходить на брусья? Хороший и, главное, правильный вопрос. Конечно, надо с этого и начинать, потому что очень важно держать равновесие, а не болтаться по ветру – таким образом Вы себе только заработаете растяжения и другие малоприятные травмы. Итак, встаньте вдоль перекладин, возьмитесь за них и, оттолкнувшись ногами от земли, выйдите на прямые руки. Получается держаться ровно, без колебаний?

Теперь аккуратно, плавно спрыгните на землю. Чем дольше Вы будете тренироваться, тем больше выход на брусья должен происходить за счет мышц рук и плечевого пояса.

Ну что ж, переходим к отжиманиям? Выходим на брусья. Согните ноги в коленях примерно на 90° и скрестите их. Такое положение добавит Вам устойчивости. Давайте начнем с трицепса. Немного наклонившись вперед, на вдохе согните локти также на 90°. Важно не разводить их в стороны, а держать максимально прижатыми к телу. Теперь на выдохе разгибаем. Нагрузку чувствуете? А теплоту в трицепсах? Значит все делаем правильно.

Если же Вы хотите поработать над мышцами груди, тогда Вам надо опускаться ниже, о есть угол в локтевом суставе в нижней точке должен составлять примерно 30°. Не сомневайтесь, Вы сразу же ощутите работу той мускулатуры, над которой Вы работаете, выполняя то или иное упражнение.

3. Выполнение упражнений:

Отжимания на брусьях

Программа тренировок

Если Вы настроены серьезно, то, чтобы Ваши тренировки не были хаотичными, предлагаю заниматься ближайšie 20 недель по программе. Поверьте, те цифры, которые Вы видите в таблице – реальность, до которой Вам рукой подать.

НЕДЕЛЯ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
подход 1	10	15	20	25	30	35	40	40	45	45	50	50	55	60	60	65	65	70	70	70
подход 2	5	15	20	25	30	30	35	40	40	45	45	50	50	55	60	60	60	60	65	65
подход 3	5	10	15	20	25	25	30	30	30	30	30	35	35	40	45	45	45	45	50	50
подход 4	3	5	15	15	18	20	20	20	20	25	25	25	25	25	30	35	35	35	35	40
подход 5	2	5	10	12	12	15	15	15	15	18	18	20	20	20	20	20	20	20	25	25
ВСЕГО	25	50	80	97	115	125	140	145	150	163	168	180	185	195	210	220	220	225	235	240

Следите за тем, чтобы все действия выполнять правильно. Во-первых, обходитесь без резких движений, во-вторых, в верхней точке руки должны быть полностью прямые. Перерывы между подходами не должны превышать 2 минуты.

Чтобы закрепить и улучшить полученный результат, используйте гантели. Во-первых, после брусьев можно ими добивать плечи. Во-вторых, тренируя на брусках трицепс, желательно параллельно обратить свое внимание и на бицепс. Здесь, как мы уже знаем, гантели являются незаменимы. Ну а в-третьих, если нагрузки собственным весом Вам кажется уже маловато, то и здесь гантели могут оказаться полезными, выступив в роли утяжелителей.

Безусловно, существует еще масса различных упражнений на брусках, направленных на разные группы мышц. На данном этапе я бы Вам посоветовал еще заняться прессом. Это простейшее упражнение, выполнение которого не потребует от Вас каких-то особых навыков: стоя на прямых руках на перекладинах, поднимайте прямые ноги. Но начните заниматься так только после того, как уверенно будете держать равновесие на тренажере. Хотя вариантов выполнения и этого тренинга бесчисленное множество.

Также рекомендую обратить внимание на горизонтальные отжимания. Просто ложитесь на брусья и отжимайтесь как от пола. За счет того, что Вы можете прогибаться значительно глубже, эффект от них, естественно, большой.

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 17-18 «Упражнения на перекладине»

Цель: Обучение упражнениям на перекладине.

Задачи:

1. Популяризация спорта

2. Обучение технике упражнений на перекладине.

Время, отведенное на работу: 4 ч.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх, второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

2. Выполнение упражнений

Австралийские подтягивания

1. Подойдите к маленькому турнику, брускам или спортивной вертикальной лестнице (главное, чтобы перекладина была, где-то на уровне ваших ребер или еще ниже).

2. Возьмитесь за перекладину обычным хватом.

3. Ноги выставьте вперед, так чтобы вы приняли подобие упора лежа, только вверх руками.

4. Пятками зафиксируйте себя на земле, чтобы не ездить при подъеме, а корпус поднимайте до касания груди.



Негативные подтягивания с прыжком

1. Возьмитесь за турник любым хватом (в зависимости от того, что тренируете в данный момент).
2. Прыгайте, помогая себе руками, чтобы подбородок оказался выше перекладины.
3. Зафиксируйте себя в этом положении и медленно опускайтесь.

Стандартные подтягивания

1. Возьмитесь руками на ширине плеч, пальцами от себя.
2. Подтягивайтесь пока подбородок не окажется за перекладиной.



Если локти будут развернуты, то прокачиваться будут широчайшие и спина. Когда они направлены вперед, то нагрузка переходит на предплечье, трицепс и грудь. Если вам сложно, можете использовать небольшую раскачку.

Подтягивания обратным хватом

Возьмитесь за перекладину пальцами к себе.

Подтягивайтесь до подбородка. Не опускайтесь полностью.



Это упражнение хорошо подойдет для бицепса и для груди. Когда вы начинаете подъем, вы толкаете себя спиной, а затем руками, потому не нужно опускаться полностью. Для спины есть и другие упражнения.

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 19-22 «Подвижные игры, эстафеты»

Цель: Обучение подвижным играм и эстафетам.

Задачи:

1. Популяризация спорта
2. Обучение технике подвижных игр, эстафет.

Время, отведенное на работу: 7 ч.

Алгоритм выполнения:

1. Выполнить разминку.

Ходьба.

Ходьба с заданием.

Бег, бег правым, левым боком в стойке баскетболиста; спиной вперед.

Бег с заданием.

Ходьба с восстановлением дыхания.

ОРУ с мячом в кругу.

и.п.- узкая стойка, мяч перед собой

1-4-вращение мяча вокруг шеи

5-8- в другую сторону

2. и.п.- мяч у талии.

- 1-4- вращение мяча вокруг талии вправо
- 5-8- в другую сторону.
- 3. и.п. – о.с., ноги слегка согнуть
- 1-4- вращение мяча вокруг ног вправо
- 5-8- тоже, но влево
- 4. И.п.- выпад правой
- 1,2,3,4- вращение мяча
- 5,6,7,8- тоже вокруг левой
- 5. И.п.-стойка ноги врозь
- 1,2,3,4- «восьмерки»
- 6. И.п. – стойка ноги врозь
- 1- вращение мяча вокруг шеи
- 2- вращение мяча вокруг туловища
- 3-4- «восьмерка»
- 7. И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой
- 1- мах правой, мяч под ней в левую
- 2- и.п.
- 3- мах левой, мяч под ней в правую
- 4- и.п.
- 8. И.п.- о.с. , мяч внизу
- 1- выпад правой, мяч вверх
- 2- и.п.
- 3- выпад левой, мяч вверх
- 9. И.п.- о.с. , мяч внизу
- 1- подкинуть мяч вверх
- 2- сед
- 3-4-и.п.
- 10. И.п.-мяч между ступнями ног
- 1- прыжком подбросить мяч вверх-вперед, поймать
- 2-и.п.
- 3- прыжком подбросить вверх-назад, поймать
- 4-и.п.
- 11. Ходьба с ведением мяча под ногой

2.Освоить технику подвижных игр с мячом.

Попробуй, догони!

На одной стороне площадки чертится линия старта, на другой, параллельно ей, в 15–20 метрах – линия финиша. Для игры нужен теннисный мяч.

Учащиеся выстраиваются вдоль стартовой линии, вплотную плечом к плечу, руки за спину, ладони открыты.

Учитель, проходя сзади игроков, незаметно кладет мяч в руки одного из них, отходит на несколько шагов и громко произносит:»Беги!»Игрок с мячом бежит к финишной линии, а остальные пытаются его догнать и»осалить».Если осалили, то он везет к старту осалившего его игрока на спине, если не осалили, то его везет на спине любой игрок по выбору.

Выигрывают игроки, которых не догнали до финиша.

Носильщики

4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удержать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой). Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Передал - садись!

Играющие делятся на несколько команд, по 7 - 8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м

становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Гонка мячей над головами и под ногами

Участники игры строятся в колонны по одному. Расстояние между игроками 1 м. Первым номерам раздаются мячи. По сигналу руководителя первый игрок передает мяч через голову назад. Игрок, получивший мяч, передает его дальше, но между ногами, третий - опять через голову, четвертый - между ногами и т. д. Последний игрок бежит с мячом в начало колонны и подает его через голову назад. Так каждый из игроков передает мяч один раз через голову, а один раз между ногами. Игрок, стоящий в колонне первым, всегда передает мяч через голову. Побеждает команда, первый игрок которой раньше вернется на свое место.

3. Освоить технику подвижных игр без мяча.

Перемена мест с гимнастическими палками

Игроки 2 команд строятся друг против друга на расстоянии 2 м. Каждый игрок поддерживает рукой гимнастическую палку (накрыв ее сверху ладонью), поставленную вертикально на пол за обозначенной линией. По сигналу игроки каждой пары (участники, стоящие против друг друга, составляют пары) должны поменяться местами. При этом игрок должен подхватить палку своего партнера так, чтобы она не упала (свою палку каждый оставляет на месте). Если у какого-либо игрока палка упадет, его команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, игроки которой наберут меньше штрафных очков.

Бег

По сигналу 1-ый участник бежит до поворотного флажка и обратно, добежав до команды, хлопает по руке следующего участника – передает эстафету.

Кружилка

Эта игра – эстафета со скакалкой: до поворотного пункта игроки прыгают через скакалку с ноги на ногу, а при возвращении обратно берут сложенную вдвое скакалку в одну руку и вращают ее под ногами горизонтально.

Сиамские близнецы

Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

Бег по кочкам

Играющие делятся на команды, игроки которых строятся в колонны по одному. Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1 - 1,5 м друг от друга, чертят кружки диаметром 30 - 40 см по прямой или извилистой линии. По сигналу руководителя первые номера с эстафетной палочкой перепрыгивают из кружка в кружок, после чего кратчайшим путем возвращаются обратно и передают эстафетную палочку очередному игроку, который выполняет то же задание. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

Парная эстафета

Цель: Развитие скорости и ловкости движений. Развитие умения координировать действия с действиями партнера.

Материал: Две одинаковые кружки, четыре пустых спичечных коробка.

Ход игры: Играющие делятся на две команды, игроки каждой команды парами выстраиваются перед чертой. Для игры берут две одинаковые кружки, наполняют их водой и ставят перед первыми парами. В 10-15 м перед командами чертят по одному кругу диаметром 1 м, в каждый круг кладут по два спичечных коробка.

По команде ведущего игроки первой пары берут вдвоём одну кружку (любым способом) и бегут вперед, стараясь не расплескать воду. Добежав до круга, они так же осторожно ставят кружку в круг и берут коробки. Коробок кладётся на плечо, пара берётся за руки, соединяя их

крест-накрест, и бежит к стартовой отметке, неся коробки на плечах. Вторая пара проделывает всё в обратном порядке — и так далее, пока все участники не пройдут дистанцию.

Ловкие драконы

Цель: Развитие скорости и ловкости движений. Развитие умения координировать действия с действиями партнеров.

Ход игры: Ребята выстраиваются в две колонны. Каждый держит впереди стоящего за пояс. Они изображают драконов. Первый в колонне — это голова дракона, последний — хвост, по команде ведущего драконы начинают двигаться. Задача головы — поймать хвост другого дракона. А задача хвоста — убежать от головы первого дракона. Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки хвоста другого дракона, можно выбрать новую голову и новый хвост, и продолжить игру.

Критерии оценки:

«отлично» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, методически правильно, четко, без замечаний;

«хорошо» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, недостаточно четко, либо с одним замечанием;

«удовлетворительно» - если элементы упражнения выполнены в соответствии с указаниями преподавателя, не более, чем с двумя замечаниями;

«неудовлетворительно» - если элементы упражнения не выполнены, либо выполнены не в соответствии с указаниями преподавателя, либо допущено три и более замечания.

Зачет

Цель: Проверка уровня знаний и навыков по полученным темам

Задачи:

1. Популяризация уровня знаний

2. Проверка уровня навыков

Время, отведенное на работу: 2 ч.

Алгоритм выполнения:

Ответ обучаемых по билетной системе, состоящей из 3-х вопросов по темам 34-101

Критерии оценки:

Оценку «отлично» получают при сдаче контрольных заданий на высоком уровне с правильной техникой выполнения, отлично владеет теоретическими знаниями.

Оценка «хорошо» получают при сдаче контрольных заданий на среднем уровне с погрешностями в технике выполнения, хорошо владеет теоретическими знаниями.

Оценку «удовлетворительно» получают при сдаче контрольных заданий на низком уровне с серьезными погрешностями в технике выполнения, удовлетворительно владеет теоретическим уровнем знаний.

Оценку «неудовлетворительно» студент получает в случае, если не сдал контрольные задания и когда не может ответить на замечания, не владеет теоретическим уровнем знаний. В этом случае студенту предстоит повторная пересдача.

Оценка по промежуточной и итоговой аттестации может быть выставлена:

за промежуточную аттестацию - исходя из средней оценки за темы 1 семестра;

за итоговую аттестацию – исходя из средней оценки за темы 2 семестра.

Дифференцированный зачет

Цель: Проверка уровня знаний и навыков по полученным темам

Задачи:

1. Популяризация уровня знаний

2. Проверка уровня навыков

Время, отведенное на работу: 2 ч.

Алгоритм выполнения:

Ответ обучаемых по билетной системе, состоящей из 3-х вопросов по темам 102-154

Критерии оценки:

Оценку «отлично» получают при сдаче контрольных заданий на высоком уровне с правильной техникой выполнения, отлично владеет теоретическими знаниями.

Оценка «хорошо» получают при сдаче контрольных заданий на среднем уровне с погрешностями в технике выполнения, хорошо владеет теоретическими знаниями.

Оценку «удовлетворительно» получают при сдаче контрольных заданий на низком уровне с серьезными погрешностями в технике выполнения, удовлетворительно владеет теоретическим уровнем знаний.

Оценку «неудовлетворительно» студент получает в случае, если не сдал контрольные задания и когда не может ответить на замечания, не владеет теоретическим уровнем знаний. В этом случае студенту предстоит повторная пересдача.

Оценка по промежуточной и итоговой аттестации может быть выставлена:

за промежуточную аттестацию - исходя из средней оценки за темы 1 семестра;

за итоговую аттестацию – исходя из средней оценки за темы 2 семестра.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Основные источники

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-4468-7635-8. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=366974>.

Дополнительная литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., пере раб. – М.: ИНФРА-М, 2014. – 336 с. – ISBN 978-2-16-003545-1. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>.

2. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта: Наука, 2009. – 424 с. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/331823>.

3. Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.

Интернет-ресурсы

1. ВФВ: Всероссийская федерация волейбола. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/>.

2. Информационный сайт по боксу. – Режим доступа: <http://boxing.ru/category/news/>.

3. Министерство спорта Российской Федерации: Официальный сайт.– Режим доступа: www.minstm.gov.ru.

4. Общевойсковая подготовка: Учебно-методические пособия. – Режим доступа: www.gour32441.narod.

5. Олимпийский комитет России: Официальный сайт. – Режим доступа: www.olympic.ru.

6. Первое сентября: издательский дом. – Режим доступа: <http://1september.ru/> .
7. Российский образовательный портал. – Режим доступа: <http://school.edu.ru>.
8. Российское образование: Федеральный портал. – Режим доступа: www.edu.ru.
9. Сайты учителей физической культуры. – Режим доступа: <https://www.uchportal.ru/dir/13>.
10. Сайты учителей физической культуры: Проект всероссийского педагогического портала МЕТОДКАБИНЕТ.РФ. – Режим доступа: <http://xn----7sbbieaeh8a7cbfwq9k.xn--p1ai/index.php/fizkultura.html>.
11. Соглашения о сотрудничестве в области физической культуры и спорта государств – участников СНГ. – Режим доступа: <http://www.e-cis.info/index.php?id=540>.
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://lib.sportedu.ru/>.