

Министерство образования Оренбургской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Педагогический колледж» г. Орск

Кафедра физической культуры

Рассмотрено и рекомендовано на
заседании кафедры физической
культуры

Протокол № _____

« ____ » _____ 20 ____ г.

Зав. кафедрой _____ **В.В.Ляхова**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**по дисциплине ОП. 08 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной
деятельности с методикой тренировки»**

**для специальности:
49.02.01 Физическая культура
очной формы обучения**

Составитель:
Жданов Сергей Иванович

(подпись)

« ____ » _____ 20 ____ г.

Методические указания составлены на основе рабочей программы учебной дисциплины ОП.08 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки», реализуемой в рамках основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности: **49.02.01 Физическая культура.**

Организация практической работы студентов регулируется Типовым положением об образовательном учреждении среднего профессионального образования Российской Федерации, ФГОС СПО, Уставом колледжа, а также рекомендациями Регионального центра развития образования Оренбургской области.

Практическая работа является обязательной для каждого студента и определяется учебным планом; выполняется по заданию при методическом руководстве преподавателя.

Разработчик:

ГАПОУ «Педколледж»

г. Орск
(место работы)

преподаватель

специальных дисциплин
(занимаемая должность)

С.И.Жданов

(инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Общая физическая подготовка в базовых и новых видах физкультурно- спортивной деятельности	4
3. Методические рекомендации по практическим разделам.....	6
4. Характеристика различных видов спорта.....	7
5. Методика проведения практических занятий.....	11
Список рекомендуемой литературы	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Прохождение дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки» предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных видов спорта, физических упражнений и подготовку к выполнению контрольных нормативов и тестовых заданий по дисциплине.

Организация самостоятельной работы студентов включает:

- 1) работу с лекционным материалом, учебниками и дополнительной литературой;
- 2) подготовку рефератов по разделам программы;
- 3) написание самостоятельных письменных и творческих работ;
- 4) участие в ежегодной научно-практической конференции студентов;
- 5) посещение студентами факультативных занятий по видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол и др.);
- 6) составление индивидуального комплекса физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития;
- 7) участие в спортивных соревнованиях и праздниках.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БАЗОВЫХ И НОВЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке реализуется в процессе физического воспитания – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Целью физического воспитания является всестороннее гармоничное физическое развитие человека с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность, и обеспечить на этой основе подготовку к плодотворной трудовой деятельности.

Для того чтобы цель сделать реально достижимой в физическом воспитании, решается комплекс конкретных задач (специфических и общепедагогических), которые отражают многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития, уровень их подготовки, условия достижения намеченных результатов.

Результатом деятельности в физическом воспитании является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс, направленный на всестороннее развитие организма человека, укрепление его здоровья, на развитие физических (двигательных) качеств, позволяет предупредить заболевания и травмы, отклонения в физическом состоянии и развитии,

уменьшает снижение работоспособности, ускоряет восстановление затраченной нервной и мышечной энергии.

В качестве средств ОФП почти во всех видах спорта используют кроссовый бег, упражнения с отягощениями, обще-развивающие гимнастические упражнения и спортивные игры. Часто включают лыжный бег и плавание.

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств.

Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин развитие характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

Эффективность развития физических качеств зависит, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки.

Получить точную информацию об уровне развития двигательных способностей можно с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие методические принципы, средства и методы физического воспитания.

Методическими принципами физической культуры называются кратко выраженные научно-методические положения, отражающие закономерности овладения двигательными навыками, развития двигательных способностей, формирования личности в процессе двигательной деятельности и построения занятий физической культурой.

Рассмотрим только общие принципы методики физического воспитания. К ним относятся принципы:

- активности
- сознательности
- систематичности
- наглядности
- постепенности и доступности
- прочности овладения знаний
- принцип индивидуальности

Принцип активности означает целеустремленное участие занимающихся в учебном процессе.

Принцип сознательности означает, что занимающийся ясно понимает необходимость разучивания упражнений и сознательно относится к их овладению.

Принцип систематичности означает регулярное прохождение учебной программы с таким расчетом, чтобы предыдущие простые упражнения были подводящими для более сложных, с закреплением и развитием достигнутых результатов.

Принцип наглядности предполагает образцовый показ преподавателем изучаемых упражнений в сочетании с доходчивым и образцовым объяснением.

Принцип постепенности и доступности в процессе обучения достигается путем постепенного повышения объема и интенсивности физической нагрузки, а также соответствием уровня функционального состояния организма и доступности для занимающихся.

Принцип прочности означает закрепление сформированных двигательных навыков, сохранение высокого уровня развития физических и специальных качеств в течение длительного времени.

Принцип индивидуальности предполагает дифференцированный подход к каждому из школьников. Предусматривает самостоятельное выполнение упражнений.

Для достижения цели физического воспитания применяют следующие группы **средств**: физические упражнения; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ РАЗДЕЛАМ ДИСЦИПЛИНЫ

Главная целевая направленность этих занятий – преимущественное и специальное воспитание прикладных физических и специальных качеств, умений и навыков, особенно необходимых в профессиональной деятельности.

На начальных этапах занятий следует составлять комплексы в соответствии с возможностями занимающихся, на последующих этапах, при достаточно совершенном владении арсеналом упражнений, возможен свободный выбор упражнений.

Подбирать упражнения с учетом их локального влияния на развитие отдельных мышц групп или определенных физических качеств. Воздействовать на отстающие группы мышц в соответствии с индивидуальными особенностями и уровнем их физического развития.

Придерживаться принципа постепенности и последовательности повышения физических нагрузок.

При проведении занятий физическая нагрузка регулируется за счет изменения следующих факторов:

- числа упражнений (в комплексе, в занятии);
- сложности и трудности упражнений;

- продолжительности выполнения упражнений;
- темпа (интенсивности) выполнения упражнений;
- интервалов отдыха между упражнениями;
- характера отдыха (пассивный, активный).

Рекомендации к занятиям по различным видам спорта:

1) Лыжная подготовка.

Отработать технику одновременного одношажного и двухшажного лыжного хода, а также попеременного двухшажного хода, подъемы и спуски, коньковый ход. Дистанцию проходить без остановок в среднем темпе с постепенным ускорением.

2) Атлетическая гимнастика.

Индивидуальные занятия с оздоровительной и профессиональной направленностью на тренажерах (формирование фигуры, укрепление здоровья, физическое развитие т.д.). Физическую нагрузку подбирать строго индивидуально, постепенно увеличивая вес.

3) Ритмическая гимнастика.

Занятия физическими упражнениями по разным фитнес-программам: степ, слайд, аква-аэробика, танцевальная аэробика, аэробика с нагрузкой (небольшой штангой), шейпинг, стретчинг и т.д.

4) Футбол.

Общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с мячом (передачи, удары по воротам, ведения, остановки и т. д.). Обучение техническим приемам в футболе должно проходить в условиях последовательного их усложнения.

5) Легкая атлетика

Воспитание физических качеств (быстрота, выносливость, сила) и подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подготовке.

6) Гимнастика

Воспитание ловкости и координации движений, развитие силы и гибкости и подготовка к сдаче контрольных нормативов.

7) Спортивные и подвижные игры

Совершенствование технических элементов, разучивание правил соревнований, воспитание ловкости и координации движений, развитие пространственно-временных характеристик и подготовка к сдаче контрольных нормативов.

ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Гимнастика – одно универсальных средств физического воспитания. Это система специфических упражнений и методических приемов, применяемых с целью физического воспитания, образования, спортивной подготовки, оздоровления, восстановления, лечения, приобретения жизненно необходимых навыков прикладного, производственного или оборонного значения.

На занятиях гимнастикой решаются следующие задачи:

- образовательно-развивающего воздействия с целью гармонического развития форм и функций организма (особенно растущего), совершенствования двигательных способностей, воспитания физических качеств.

- оздоровительного воздействия с целью повышения жизнедеятельности организма, снятия утомления и восстановления работоспособности, укрепления здоровья, профилактики и лечения заболеваний.

- приобретения жизненно важных двигательных умений и навыков прикладного характера, способствующих профессиональной подготовке.

- воспитания нравственных, волевых и эстетических качеств личности.

К методическим особенностям гимнастики относятся:

а) разностороннее воздействие на организм;

Подбираются упражнения, влияющие на все части опорно-двигательного аппарата, на функциональное состояние различных систем организма и уровень жизнедеятельности организма в целом. Решаются задачи сопряжения процессов приобретения двигательных навыков и функциональной подготовки, а также совершенствования физических качеств.

б) разнообразие упражнений – средств гимнастики;

Уникальность гимнастики заключается в практически неограниченном количестве средств гимнастики – разнообразных упражнений. Любые задачи, возникающие в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования, можно решить с помощью соответствующих гимнастических упражнений оздоровительного, прикладного, спортивного характера, используя их с различной степенью интенсивности. Самый обычный наклон вперед легко разнообразить исходными положениями (стоя с сомкнутыми ногами или ноги врозь или сидя), выполнять его прогибаясь, с дополнительными движениями руками, с помощью партнера и т. п. И в этом случае каждая разновидность наклона является самостоятельным упражнением, так как его выполнение решает автономную задачу. Во многих видах гимнастики используются не отдельные упражнения, а их комплексы. В уроках гимнастики применяется широкий круг самых разнообразных упражнений, в том числе и на снарядах.

в) избирательное воздействие упражнений;

Часто возникающие узкие задачи по развитию определенных качеств, укреплению отдельных групп мышц, суставов, профилактике и восстановлению каких-либо функций организма, возможно, решить подбором гимнастических упражнений, методикой их использования. Строгая регламентация упражнений – пространственно-временных и силовых характеристик – позволяет локально воздействовать практически на любые части тела и органы. Эти возможности используются, в частности, в лечебной физической культуре, в специальной физической подготовке, в других видах спорта и т. п.

г) регламентация занятий и точное регулирование нагрузки;

Регламентация учебного процесса в сочетании с многообразными методическими приемами обучения обеспечивает прогресс в освоении и совершенствовании двигательных навыков и качеств. Регулирование нагрузки в

занятиях осуществляется путем подбора упражнений, их чередования, количества повторений, изменения темпа, применения отягощений и др. Такой диапазон возможностей менять содержание, объем и интенсивность упражнений делает их доступными разновозрастному контингенту, с различной степенью подготовленности.

д) возможность усложнения и комбинирования упражнений.

Типичным способом повышения интенсивности занятий в гимнастике является освоение все более трудных движений, усложнение самих упражнений (как за счет изменения условий их выполнения, исходных и конечных положений, скорости выполнения, так и путем новых сочетаний их друг с другом, соединений в различные по степени трудности композиции – комплексы общеразвивающих упражнений, упражнений на снарядах).

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: ходьбу, бег, прыжки, метание. Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках, метании позволяют успешно использовать эти упражнения для занятий детей разного возраста и разной степени физической подготовленности. Немаловажно и то, что многие упражнения не требуют специального дорогостоящего оборудования и могут выполняться на простых площадках и на местности.

Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни. Динамический характер мышечной работы в легкой атлетике оказывает всестороннее воздействие на опорно-двигательный аппарат, а также на различные системы организма, в первую очередь на сердечнососудистую и дыхательную.

Легкоатлетические упражнения способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний.

Лыжная подготовка – обязательный раздел физического воспитания в учебных заведениях. Оздоровительное значение заключается в том, что школьники выполняют большую физическую работу в наиболее благоприятных гигиенических условиях, благотворно влияющих на организм, закаливающих его и улучшающих общее состояние.

Во время лыжной прогулки активируются обменные процессы, увеличивается количество кислорода, которое поглощает организм. А чистый воздух помогает расслабиться, получить заряд бодрости и отдохнуть после умственной и физической работы.

Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на опорно-двигательный аппарат детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжные занятия способствуют формированию правильной осанки. При передвижении на лыжах огромную нагрузку и укрепляющий эффект получает позвоночник.

Во время лыжной прогулки прослеживается взаимосвязь дыхательной и центральной нервной систем. ЦНС получает сигнал от глазных нервов,

суставов, вестибулярного аппарата, координирует их групповую работу, при этом легочная вентиляция и жизненная емкость легких заметно увеличиваются.

В результате систематических занятий лыжами у детей увеличивается подвижность грудной клетки. Так в процессе ходьбы на лыжах у детей хорошо развивается дыхательная мускулатура, дыхание согласуется с движениями, что очень ценно, так как хорошая работа дыхательного аппарата обеспечивает нормальную жизнедеятельность детского организма.

Расход энергии также немалый: 500-900 ккал в час в зависимости от местности (рельефа), подготовленности организма, снежного покрова, погодных условий.

Спортивные игры. Среди большого разнообразия средств физической культуры и спорта одно из ведущих мест занимают спортивные игры. Их значение выходит далеко за рамки тех представлений, с которыми мы обычно подходим к оценке средств физического воспитания. Двигательные навыки занимающихся спортивными играми отличаются большой подвижностью, динамичностью. Играющие должны уметь выполнять точные передачи, удары по воротам, броски мяча в корзину и т. п. различными способами и в самых разнообразных условиях.

Важной особенностью спортивных игр являются сложные коллективные тактические действия. Большинство видов спортивных игр — командные, и успех в соревнованиях во многом зависит от слаженности действий всех участников. Осложняет взаимодействие то, что в игре нет заранее определенной последовательности выполнения игровых приемов и постоянного ритма. В каждой ситуации действия отдельных игроков команды различны, но они должны быть взаимообусловлены и направлены на решение общей задачи. От спортсменов требуется максимум инициативы, творчества и смелости, чтобы согласовывать свои действия с партнерами и добиваться успеха.

Возможности использования игр в воспитательных целях чрезвычайно разнообразны. Особую ценность представляет тот факт, что в период самого активного формирования — в детские и юношеские годы — игровая деятельность занимает наибольшее место.

В спортивных играх занимающиеся выполняют работу переменной интенсивности, в основном скоростно-силового характера.

Оздоровительная ценность исключительно высока. Первостепенное влияние оказывается на функциональное состояние центральной нервной системы. Расширяются возможности и других функциональных систем организма, особенно сердечно-сосудистой системы. В процессе игры происходят положительные изменения в опорно-двигательном аппарате. Укрепляются костная ткань и связочный аппарат, увеличиваются подвижность в суставах и сила мышц. Совершенствуется деятельность анализаторов. Наибольшие сдвиги происходят в двигательном аппарате - приобретается высокая степень координации и точности движения, в зрительном - расширяется поле зрения и улучшается глубинное зрение, в вестибулярном анализаторе - повышается степень его устойчивости.

Современные оздоровительные системы Фитнесс-программы как формы двигательной активности, специально организованной в рамках групповых или индивидуальных занятий, могут иметь как оздоровительную направленность (снижение риска развития заболеваний, достижение и поддержание должного уровня физического состояния), так и преследовать цели, связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне.

К примеру, это могут быть тренировки с отягощениями, направленные на укрепление и увеличение мышечной массы, так например, «аэробные» или «кардио» тренировки, направленные на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; тренировка гибкости; формирование культуры питания и здорового образа жизни. Все это позволяет достигать решения следующих задач:

1. формирование «мышечного корсета»
2. улучшение координации движений
3. совершенствование двигательных навыков
4. коррекция осанки
5. увеличение интенсивности обмена веществ.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Методика проведения занятий по гимнастике

Учителю приходится обучать занимающихся большому количеству самых разных по характеру упражнений (вольные, акробатические упражнения, лазанье, бег, прыжки, метания, упражнения на снарядах и др.) повышать функциональные возможности их организма, развивать двигательные и психические способности, оказывать воспитывающие воздействия. Поэтому продуктивность урока во многом зависит от того, насколько удачно по количеству и степени сложности подобраны упражнения.

Высокая работоспособность занимающихся достигается применением следующих методических приемов:

- новый материал изучается в начале основной части урока на первом снаряде, на втором может совершенствоваться техника исполнения ранее изученных упражнений, на третьем — повторение пройденного, развитие двигательных способностей;

- при работе на снарядах упражнения в висах чередуются с упражнениями в упоре;

- при развитии у занимающихся двигательных способностей в начале основной части урока выполняются упражнения для развития координации движений, гибкости, равновесия, затем быстроты;

- успешное решение задач основной части урока в целом зависит от правильного распределения времени на каждый вид упражнений, от чередования режима работы и отдыха.

Практический материал по гимнастике для учащихся средних классов включает в себя навыки и умения строевых и ОРУ с предметами и без

предметов, комплексы утренней гимнастики, лазанье, висы и упоры, акробатические упражнения, опорный прыжок, упражнения художественной гимнастики.

При обучении детей могут быть использованы известные методические приемы и методы: показ, рассказ, целостный, расчлененный, подводящие упражнения и т. п. Из методических приемов следует указать на важное значение физической помощи (страховки), используемой при обучении в этом возрасте. Следует также отметить, что девочки в этом возрасте имеют склонность к танцевальным движениям. Это необходимо учитывать при планировании занятий гимнастикой.

Практический материал по гимнастике для учащихся каждого класса завершается учебными нормативами, включающими в себя в зависимости от возраста от 3 до 5 гимнастических видов: лазанье, подтягивание, поднимание ног в висе и туловища из положения лежа на спине, отжимание на руках в упоре, угол в упоре, подъем силой или переворотом в упор.

Особенностью программы по гимнастике для учащихся старших классов является разделение ее на два самостоятельных вида (для девушек, для юношей), предусматривающее проведение урока в каждом классе двумя учителями.

Характер школьных уроков близок к тренировочному, поскольку и совершенствование физических качеств в этом возрасте, и трудность упражнений требуют такой формы организации занятий.

Методика проведения занятий по легкой атлетике

Целью общей физической подготовки в легкой атлетике является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма школьника: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения.

В 5–8-м классах учащиеся получают необходимые навыки в спринтерском, эстафетном и кроссовом беге, в прыжках в длину способами прогнувшись, в высоту – «перекидным». Они практикуются в преодолении полосы препятствий. В 9–11-м классах учащиеся совершенствуются в беге, в применении избранных способов прыжков и метаний. Занятия легкой атлетикой по своему характеру приближаются к спортивной тренировке. Так же как и другие разделы программы, раздел легкой атлетики в каждом году обучения содержит теоретические сведения, навыки и умения, материал для развития двигательных качеств и требования к учащимся.

При проведении урока легкой атлетики учитель применяет различные методы: фронтальный, поточный, групповой и др. Проявлению интереса к выполняемым упражнениям у школьников способствует игровой метод. Умело подобранные подвижные и спортивные игры помогут не только повысить физическую подготовку, но и закрепить необходимые двигательные навыки. Разделив разучиваемое упражнение на логически завершенные составные части, можно последовательно осваивать их с помощью кругового метода. Иногда можно применять соревновательный метод проведения основной части

легкоатлетического школьного урока. Соревнования могут проводиться по одному виду легкой атлетики, например бег на 60 м, или по простейшему многоборью, например бег на 60 м и прыжки в длину с разбега, метание гранаты (малого мяча) и прыжок в высоту с разбега. Это могут быть соревнования по неклассическим видам легкой атлетики, например прыжок в длину с места, тройной и пятерной прыжки с места и др.

Уроки легкой атлетики обычно проводятся в первой четверти (сентябрь – октябрь) и четвертой (апрель – май). В это время, как правило, погодные условия позволяют проводить занятия на открытом воздухе, что не только имеет большое оздоровительное, гигиеническое значение, но и позволяет увеличить плотность урока, повысить интерес к выполняемым упражнениям и эффективность занятий в целом.

Средства и методы, используемые на школьных легкоатлетических уроках, во многом определяются условиями их проведения. В связи с тем, что школьные спортивные залы малопригодны для занятий легкой атлетикой, их эффективность во многом зависит от мастерства учителя, наличия инвентаря и оборудования. При проведении уроков в зале очень трудно добиться высокой плотности занятия. Однако и здесь можно найти выход: например, можно положить гимнастические маты в два слоя сплошным ковром в одном конце зала – тогда в длину с разбега могут прыгать одновременно 4–5 человек. Стойки для прыжков в высоту можно раздвинуть на 6–8 м, натянув между ними резиновый шнур, – тогда и в высоту могут одновременно прыгать 3–4 человека. Приставленная к стене толстая доска с прикрепленными к ней брусками-колодками позволит одновременно стартовать 12–15 учащимся.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой.

Методика проведения занятий по лыжам

В школе учебная работа по лыжной подготовке проводится в форме урока. Урок – основная форма организации учебного процесса. На уроках проводится обучение технике передвижения на лыжах, развиваются физические и воспитываются морально-волевые качества.

На уроках лыжной подготовки ставятся следующие основные задачи: привитие устойчивого интереса к самостоятельным занятиям на лыжах, обучение передвижению на лыжах, развитие основных физических качеств, оздоровление и закаливание школьников и т.д.

Успешное решение этих важнейших задач во многом зависит от уровня профессиональной подготовленности учителя, правильной организации урока, материальной базы, мест занятий, разъяснительной работы с учащимися и родителями, разработки учебной и методической документации и т. д.

К учебному процессу по лыжной подготовке в целом и к каждому отдельному уроку предъявляется целый ряд требований, основанных на принципах системы физического воспитания и дидактики.

1. Руководящая роль учителя – важнейшее требование к уроку лыжной подготовки. В ходе подготовки и проведения урока учитель должен быть организатором и руководителем школьников, проявлять высокую

требовательность, направлять деятельность учащихся, активизируя их на решение поставленных задач с учетом особенностей занятий на лыжах.

2. На уроке необходимо обеспечить оптимальную плотность нагрузки с учетом специфики занятий на лыжах, внешних погодных условий. В ходе урока необходимо постоянно контролировать состояние учеников, степень их утомления и своевременно вносить поправки в дозировку нагрузки, так как в целом плотность урока по лыжной подготовке выше, чем других уроков по физической культуре.

3. Повышение эмоциональности урока - одно из важнейших требований с учетом того, что в целом передвижение на лыжах довольно однообразно и монотонно. С этой целью необходимо включать в занятие игры и игровые задания, чередовать передвижение по учебному кругу с занятиями на склоне, разнообразить методы обучения и т.д. Но недопустимо превращение урока в чисто развлекательное мероприятие, иначе будет страдать решение образовательных и воспитательных задач.

4. Фронтальный метод обучения должен оптимально сочетаться с индивидуализацией работы по дальнейшему исправлению ошибок и совершенствованию техники передвижения на лыжах. Вначале всегда применяется коллективное обучение, затем часть учеников опережает товарищей в усвоении материала. В этом случае на определенном этапе обучения необходимо осуществить дифференцированный подход (распределить учеников на подгруппы по степени освоения материала), а затем перейти и к индивидуальной работе с наиболее слабыми учениками. Учащиеся распределяются на учебных кругах (внутренних и наружных) по степени подготовленности. Такой подход необходим и при развитии физических качеств: в подгруппы объединяются равные по силам ученики, которые передвигаются с примерно одинаковой скоростью, не мешая друг другу. Это поможет избежать и перегрузки учеников, когда в группе окажутся разные по силам дети.

На уроках лыжной подготовки особое внимание следует обратить на развитие физических качеств, повышение уровня общей работоспособности и закаливание школьников. Планирование материала осуществляется учителем на основе содержания школьной программы, учебных нормативов с учетом состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности учащихся. Нагрузка планируется в зависимости от подготовленности школьников.

При длительном передвижении на лыжах очень важно научить школьников передвижению с равномерной скоростью один за другим в колонну, не обгоняя друг друга и не мешая.

На уроках учащимся необходимо ознакомиться с переменным методом тренировки, включая прохождение дистанции с ускорением на отрезках 300–500 м у мальчиков и 250–300 м у девочек.

В старших классах нагрузка увеличивается: юноши в 11-м классе должны проходить дистанцию до 12 км с учетом выбора оптимального темпа, девушки – до 5 км. В старших классах планируется передвижение в переменном темпе, а

также повторное прохождение отрезков с соревновательной и максимальной скоростью.

Методика проведения занятий по спортивным играм

Как и другие уроки физической культуры, уроки по спортивным играм состоят из трех частей - подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительной части урока предлагают упражнения на внимание, различные виды ходьбы, бега, комплексы общеразвивающих и подготовительных упражнений. Особое внимание уделяют разминке кистей рук, плечевого пояса, спины, голеностопных и коленных суставов. Вместо монотонного бега лучше использовать бег с изменением скорости и направления движения; приставными шагами правым, левым боком; спиной вперед; бег с резкими остановками.

На занятиях со старшеклассниками в подготовительную часть включают разнообразные специальные упражнения и игры, способствующие совершенствованию технических навыков и тактического мышления.

Основная часть урока начинается с разучивания одного из специальных двигательных действий. Затем закрепляют и совершенствуют ранее пройденный материал по технике и тактике игры. Далее выполняют комплекс упражнений на развитие физических качеств и подвижную или двустороннюю игру.

В 9-11 классах около половины времени основной части урока занимает двусторонняя игра по заданию.

В заключительной части урока для снятия физического и эмоционального напряжения, вызванного интенсивной двигательной деятельностью, применяют спокойную ходьбу, упражнения и малоподвижные игры на внимание, задания, вырабатывающие умение ориентироваться во времени и пространстве.

При проведении учебно-тренировочных занятий с использованием различных мячей необходимо придерживаться следующих методических положений:

1) Включать в занятия упражнения, наиболее соответствующие решению задач урока с учетом возраста, пола, технического и физического развития школьников.

2) Подбирать упражнения с учетом их локального влияния на развитие отдельных мышц групп или определенных физических качеств. Воздействовать на отстающие группы мышц в соответствии с индивидуальными особенностями.

3) Применять упражнения с мячами по правилу «прогрессирования» в виде нарастания нагрузки за счет увеличения амплитуды и скорости движений, количества повторений и т. д.

4) Разумно сочетать в занятии различные по характеру и направленности упражнения. Например, после выполнения упражнений скоростно-силового характера должна следовать серия силовых упражнений, затем серия упражнений на развитие гибкости. Заключительная часть занятия с мячами должна обязательно содержать упражнения на расслабление мышц.

При проведении занятий с мячами физическая нагрузка регулируется за счет изменения следующих факторов:

- числа упражнений (в комплексе, в занятии);
- сложности и трудности упражнений;
- продолжительности выполнения упражнений;
- темпа (интенсивности) выполнения упражнений;
- интервалов отдыха между упражнениями;
- характера отдыха (пассивный, активный);
- исходных положений перед выполнением упражнений (одно и то же упражнение, выполняемое из разных исходных положений, по-разному влияет на величину нагрузки).

Упражнения могут выполняться на время (например, выполнять броски в течение 1 мин.), на число повторений (например, выполнить определенное число бросков), на точность, на выполнение левой и правой рукой.

Упражнения с мячами можно выполнять индивидуально, в парах, тройках, четверках.

При выполнении упражнений с мячами рекомендуется периодически использовать соревновательный метод (например, кто быстрее выполнит 10 точных бросков мяча в кольцо; кто быстрее забьет 5 мячей в игре 1 x 1).

При выполнении передач в парах одновременно двумя мячами следует указывать, кто бросает мяч по высокой траектории, кто по низкой, какие использовать виды передач и т. д.

Во время выполнения упражнений, связанных с бросками мячей (особенно набивных) необходимо соблюдать дисциплину. Беспорядочные и неточные броски могут стать причинами травм занимающихся.

Большинство упражнений с мячами, выполняемых в положении стоя, можно заменить аналогичными упражнениям в положении стоя на коленях, сидя, лежа. Упражнения с мячами можно выполнять не только на месте, но и в движении.

При выполнении упражнений с мячами используют следующие методы: повторный и игровой.

Методика проведения занятий по ритмической гимнастике

В структуре фитнес-программы выделяют следующие части:

1. Разминка.

У разминки две цели: во-первых, разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных сокращений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе.

2. Аэробная часть.

Вторая фаза тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу. Для того чтобы добиться большего эффекта, необходимо заниматься с интенсивностью, обеспечивающей частоту сердечных сокращений 65-80% от максимальной (140-160 уд/ мин).

3. Силовая часть.

Эта фаза занятия аэробикой, которая должна продолжаться не менее 10 минут, включает движения, укрепляющие мышцы. Упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивания или любое другое силовое упражнение) вполне отвечают назначению этого этапа.

4. Стретчинг.

Важным компонентом современных фитнес-программ является стретчинг - система специально фиксируемых положений определенных частей тела с целью улучшения эластичности мышц и развития подвижности в суставах.

5. Заминка.

Эта фаза занятий аэробикой занимает минимум пять минут; в течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений.

Приведенная обобщенная структура фитнес-программы может подвергаться изменениям в зависимости от целевой направленности занятий, уровня физического состояния занимающихся и других факторов. Например, в фитнес-программах, основанных на оздоровительных видах гимнастики, различают 8 целевых компонентов или блоков:

- подводящий (подготовка организма занимающегося к занятию);
- аэробный (развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма);
- танцевальный (реализация эстетических мотивов и установок);
- корректирующий (коррекция фигуры тела и упражнения силового характера);
- профилактический (профилактика различных заболеваний);
- дополнительный (развитие ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости);
- произвольный (развитие музыкально-ритмических способностей);
- релаксационный (восстановление после занятий, снятие напряжения).

При проведении занятий с девушками необходимо учитывать особенность женского организма:

- функция систем и органов женщины быть матерью;
- размер сердца меньше, более частый ритм сердечных сокращений и дыхания;
- период восстановления более продолжительный.

Следовательно, девушкам нужны такие упражнения в которых проявляется гибкость, координация, пластичность, красота и танцевальность движений, т.е. динамические. Им легко переносить нагрузку, которая характерна различным и довольно частым чередованием напряжения и расслабления мышц, частой переменой положения тела. Им необходимо так же упражнение для укрепления мышц таза, брюшного пресса, спины, тазового дна. Динамические упражнения придают гладкую, продолговатую форму мышцам, стройность всей фигуре.

Эффективность занятий достигается использованием основных методов развития физических качеств.

Для воспитания силы рекомендуется:

- метод многократных повторений, когда упражнения выполняются с привычной скоростью до выраженной усталости мышц, которые несут основную нагрузку;
- метод максимальных усилий для сложных упражнений, которые можно повторить не более 3-4 раза.
- метод статических упражнений, применение изометрического режима работы мышц с сохранением принятой позы в течение 5-6 секунд. В этом режиме выполняются медленные силовые упражнения и упражнения на расслабление;
- метод динамических усилий, когда упражнения выполняются с максимальной скоростью.

Для воспитания гибкости рекомендуются следующие методы:

- выполнение упражнений за счет активного напряжения мышц, обеспечивающих движение по большой амплитуде с целью растягивания мышц;
- метод пассивных действий, когда упражнения выполняются с помощью партнера или с отягощением, а также под действием собственной тяжести;
- метод статических напряжений – позы сгибания тела лежа, сидя, шпагат, мост и др.;
- комбинированный метод: вначале делаются активные движения, затем пассивные и, наконец – статические положения.

Для воспитания быстроты и выносливости применяют следующие методы:

- вариативный, изменение темпа способствует развитию скоростных качеств;
- непрерывный, выполнение упражнений в течение длительного времени;
- повторный, способствует четкости выполнения движений с заданным темпе.

Воспитание ловкости происходит при выполнении обще развивающих упражнений, поскольку они связаны с необходимостью координировать движения частей тела между собой и с музыкальным ритмом. Чередование напряжений и расслаблений обеспечивает длительную работоспособность мышц и делает возможным выполнение движений с полной амплитудой.

Методика проведения занятий по атлетической гимнастике

Занятия с юношами направлены на оптимальный уровень развития силы и силовой выносливости. Ряд силовых упражнений на тренажерах, с гантелями, штангой легли в основу атлетической гимнастики.

В числе основных факторов, определяющих специфику воздействия средств атлетизма, необходимо назвать следующие:

- индивидуальные особенности занимающихся (возраст, пол, уровень физического состояния, наличие или отсутствие опыта и т.д.);
- характер упражнения (базовые, формирующие);

- режим работы мышц;
- скорость выполнения упражнения;
- размеры отягощения и интервал отдыха;
- оборудование и снаряды.

Во время занятий с подростками преимущественно применяют упражнения с отягощением весом собственного тела. С возрастом учащихся увеличивается роль упражнений с внешним сопротивлением. В качестве отягощения применяют набивные мячи, гантели, резиновые и пружинные амортизаторы, сопротивление партнера; юношам можно рекомендовать гири, штангу.

Эффект применения силовых упражнений зависит от рационального распределения нагрузки на каждом занятии, от занятия к занятию, а также от правильного выбора веса отягощения. На занятиях с детьми и подростками надо использовать преимущественно такой вес, который может быть поднят занимающимися 15—20 раз подряд. Упражнения с большим отягощением вредны для детей и подростков.

Подбирая силовые упражнения для составления комплексов, следует руководствоваться:

во-первых, в нем обязательно должны быть упражнения для основных мышечных групп: для мышц шеи, плечевого пояса и рук, мышц спины, брюшного пресса, ног;

во-вторых, используемые в тренировке атлета силовые упражнения должны учитывать три режима мышечной деятельности: а) напряжение мышц без изменения их длины (статический, изометрический режим), б) сокращение мышц с уменьшением их длины, в) увеличение длины мышц (уступающий режим).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебное пособие для начального и среднего профессионального образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000, - 368 с.
3. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Владос-Пресс, 2004.
4. Гимнастика: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меншикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001, - 448 с.
5. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, - 520 с.

Интернет-источники:

1. <http://www.edu.ru/>
2. <http://www.rusolymp.ru>
3. <http://ecsocman.edu.ru/>
4. <http://his.1september.ru/index.php>