бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области

«Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

от 22.06.2023 № 514

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**СГ.04 Физическая Культура**

специальность

Специальность: 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

Вологда,

2023

Методические рекомендации составлены в соответствии с ФГОС СПО по специальности Специальность: 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам) и рабочей программой учебной дисциплины СГ.04 Физическая Культура.

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании предметной цикловой комиссии БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Протокол 11 от 13.06.2023

# Пояснительная записка

Методические рекомендации по выполнению практических работ по учебной дисциплине СГ.04 Физическая Культура предназначены для студентов, обучающихся по специальности Специальность: 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

**Практические занятия** - одна из важнейших форм контроля самостоятельной работой обучающихся над учебным материалом, качеством его усвоения. Готовясь к практическим занятиям, обучающиеся должны изучить рекомендованную литературу: первоисточники, соответствующие разделы учебников, учебных пособий, конспекты лекций и т.д.

**Цель практических занятий –** формирование практических умений: выполнение определённых действий, операций, необходимых в последующей профессиональной или учебной деятельности. В связи с этим содержанием практических занятий является решение задач, выполнение вычислений, расчётов, работа с литературой, работа с лекциями, справочниками, инструкциями. Выполнению практических занятий может предшествовать проверка знаний обучающихся, их теоретической готовности к выполнению заданий.

**Формы** организации деятельности обучающихся на практических занятиях могут быть: индивидуальная и (или) групповая.

Выполнение практических работ направлено на формирование следующих знаний, умений, компетенций:

**умения**:

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

знания:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

- основы проектной деятельности;

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны рискафизического здоровья для данной специальности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**компетенции:**

ОК01.

Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

**Критерии оценки результатов практической работы студентов:**

* уровень освоения студентом учебного материала;
* сформированность общеучебных умений;
* соответствование требованиям учебных нормативов;
* четкое и правильное выполнение заданий.

Критерии оценки результатов практической работы обучающихся:

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Критерии |
| «Отлично» | Оценку «отлично» заслуживает студент, успешно выполнивший практические нормативы, обнаруживший всесторонние, систематические и глубокие знания теоретического материала, в соответствии с требованиями профессиональной образовательной программы. Допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправленные студентом. |
| «Хорошо» | Оценку «хорошо» заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание программного материала, умеющий пользоваться нормативной, успешно выполнивший предусмотренные практические задания, допустивший неточности при выполнении практических нормативов. Допускаются отдельные несущественные ошибки, исправленные студентом после указания на них. |
| «Удовлетвори-тельно» | Оценку «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший неполные знания программного материала, но умеющий пользоваться справочной документацией, допустивший ошибки в выполнении практических нормативов. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные с помощью преподавателя. |
| «Неудовлетво-рительно» | Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, имеющему пробелы в знаниях программного материала по профессиональной образовательной программе, допустившему существенные ошибки в выполнении практических нормативов или не выполнивший их. |

**Перечень практических занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
|  | Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 4 |
|  | Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции | 4 |
|  | Специальные упражнения прыгуна, ОФП | 4 |
|  | Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 5 | 6 |
|  | Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 4 |
|  | Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 4 |
|  | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 |
|  | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 |
|  | Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 4 |
|  | Отработка навыков судейства в волейболе | 4 |
|  | Выполнение передачи мяча в парах | 2 |
|  | Игра по упрощённым правилам волейбола | 2 |
|  | Игра по правилам | 2 |
|  | Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 4 |
|  | Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 4 |
|  | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 4 |
|  | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 2 |
|  | Игра по упрощенным правилам баскетбола | 4 |
|  | Игра по правилам | 2 |
|  | Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 |
|  | Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо | 2 |
|  | Отработка строевых приёмов | 2 |
|  | Отработка техники акробатических упражнений | 3 |
|  | Разучивание и выполнение упражнений с гирями | 2 |
|  | Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 3 |
|  | Выполнение комплекса ОРУ | 1 |
|  | Контроль комбинации по акробатике | 1 |
|  | Контроль комбинации на бревне, брусьях | 1 |
|  | Выполнение самостоятельного подбора лыж и настройки креплений, выбора лыжных палок | 1 |
|  | Отработка лыжных ходов | 2 |
|  | Отработка способов спуском, подъёмов, поворотов, торможений | 2 |
|  | Подвижные игры на лыжах | 2 |
|  | Эстафеты на лыжах | 2 |
|  | Прохождение учебной дистанции. | 2 |
|  | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 2 |
|  | Формирование профессионально значимых физических качеств | 2 |
|  | Самостоятельное проведение студентом комплексов ППФП | 2 |
|  | Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов | 2 |
|  | Специальные упражнения для развития основных мышечных групп | 2 |
|  | Итого | **100** |

**Практическая работа № 1.**

**Тема:** Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.

**Цель:** совершенствовать технику бега на короткие дистанции.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области легкой атлетики.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивно - беговая дорожка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Биомеханические основы техники бега.

2. Техника низкого старта.

3. Техника бега по дистанции.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- выполнять ускорения на короткие дистанции;

- продемонстрировать технику низкого старта;

- продемонстрировать технику бега по дистанции.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 2.**

**Тема:** Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.

**Цель:** совершенствовать технику бега на средние и длинные дистанции.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области легкой атлетики.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивно - беговая дорожка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Биомеханические основы техники бега.

2. Технику бега на средние и длинные дистанции.

3. Правила проведения соревнований по кроссу.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- выполнение спортивных упражнений.

**Задания:**

- выполнять бег на средние и длинные дистанции;

- продемонстрировать технику кроссового бега;

- продемонстрировать технику бега по дистанции.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 3.**

**Тема:** Специальные упражнения прыгуна, ОФП.

**Цель:** разучить ОФП и СФП прыгуна.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области легкой атлетики.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивно - беговая дорожка;

- сектор для прыжков в длину;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Биомеханические основы техники прыжков.

2. Техника и фазы прыжкового упражнения.

3. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- выполнение спортивных упражнений.

**Задания:**

- выполнять ОФП и СФП прыгуна в длину;

- продемонстрировать технику прыжка с длину с места;

- продемонстрировать технику прыжка с длину с разбега;

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 4.**

**Тема:** Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м

**Цель:** совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области легкой атлетики.

**Норма времени:** 6 часов

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивно - беговая дорожка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Биомеханические основы техники бега.

2. Техника бега на короткие дистанции.

3. Техника и тактика бега на средние дистанции.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- выполнять ускорения на короткие дистанции;

- выполнять бег на средние дистанции;

- продемонстрировать технику бега по дистанции.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 5.**

**Тема:** Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП

**Цель:** Изучение и закрепление знаний в области правил волейбола.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области волейбола.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- волейбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основный правила волейбола.

2. Расположение зон площадки для игры в волейбол.

3. Техника и тактика игры.

4. Основные технические приемы.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- объяснить основные пункты правил игры в волейбол;

- знать расположение зон площадки;

- продемонстрировать основные элементы технических приемов игры.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 6.**

**Тема:** Выполнение комплекса упражнений по ОФП

**Цель:** Изучение и закрепление знаний в области ОФП при игре в волейбол.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области волейбола.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- волейбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основный виды волейбольной разминки.

2. Специальные упражнения волейболиста.

3. Техника и тактика игры.

4. Основные технические приемы.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- объяснить необходимость общей разминки при игре в волейбол;

- объяснить необходимость специальной разминки при игре в волейбол;

- продемонстрировать основные элементы технических приемов игры.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 7.**

**Тема:** Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног

**Цель:** Изучение и закрепление техники нижней подачи в волейболе.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области волейбола.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- волейбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные виды волейбольной разминки.

2. Специальные упражнения волейболиста в области совершенствования техники нижней подачи.

3. Техника и тактика игры.

4. Основные технические приемы.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- объяснить необходимость развития физических качеств для волейболиста;

- продемонстрировать специальную разминку волейболиста;

- продемонстрировать основные элементы технических приемов игры.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 8.**

**Тема:** Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног

**Цель:** Изучение и закрепление техники верхней подачи в волейболе.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области волейбола.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- волейбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные виды волейбольной разминки.

2. Специальные упражнения волейболиста в области совершенствования техники верхней подачи.

3. Техника и тактика игры.

4. Основные технические приемы.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- объяснить необходимость развития физических качеств для волейболиста;

- продемонстрировать специальную разминку волейболиста;

- продемонстрировать основные элементы технических приемов игры.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 9.**

**Тема:** Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча

**Цель:** Изучение и закрепление тактики игры в волейбол, выполнения передач мяча.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области волейбола.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- волейбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные понятие тактики игры.

2. Тактические схемы игры в нападении.

3. Тактические схемы игры в защите.

4. техника выполнения различных вариантов передач мяча.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- выполнять верхнюю передачу;

- выполнять нижнюю передачу над собой и партнеру;

- раскрыть суть тактических схем игры в нападении;

- раскрыть суть тактических схем игры в защите.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 10.**

**Тема:** Отработка навыков судейства в волейболе.

**Цель:** Изучение и закрепление правил игры.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области волейбола.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- волейбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные пункты правил игры.

2. Основные позиции расположения игроков.

3. Правила замены и переходов.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- выполнять судейство соревнований по волейболу;

- определять основные нарушения правил игры;

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 11.**

**Тема:** Выполнение передачи мяча в парах

**Цель:** Изучение и закрепление техники выполнения передач мяча.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области волейбола.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- волейбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды выполнения передач мяча в волейболе.

2. Выбор вида выполнения передач мяча.

3. Особенности выполнения передач мяча.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия;

- официальные правила волейбола.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- выполнять верхнюю передачу;

- выполнять нижнюю передачу над собой и партнеру;

- выполнять передачу одной рукой;

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 12.**

**Тема:** Игра по упрощённым правилам волейбола

**Цель:** Закрепление и совершенствование техники игры в волейбол.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области волейбола.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- волейбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные правила игры в волейбол.

2. Выбор выполнения технических приемов.

3. Особенности судейства.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия;

- официальные правила волейбола.

**Ход работы**

- проведение учебной игры по упрощённым правилам.

**Задания:**

- выполнять задание на учебную игру;

- провести учебную игру;

- соблюдать упрощенные правила игры;

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 13.**

**Тема:** Игра по официальным правилам.

**Цель:** Закрепление и совершенствование техники игры в волейбол.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области волейбола.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- волейбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные правила игры в волейбол.

2. Выбор выполнения технических приемов.

3. Особенности судейства.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия;

- официальные правила волейбола.

**Ход работы**

- проведение учебной игры по официальным правилам.

**Задания:**

- выполнять задание на учебную игру;

- провести учебную игру;

- соблюдать правила игры;

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 14.**

**Тема:** Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног

**Цель:** Изучение и закрепление техники перемещений в баскетболе.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области игры в баскетбол.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- баскетбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные виды баскетбольной разминки.

2. Специальные упражнения разминки баскетболиста.

3. Основные технические приемы.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия;

- официальные правила баскетбола.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- объяснить необходимость развития физических качеств для баскетболиста;

- продемонстрировать специальную разминку баскетболиста;

- продемонстрировать технику ведения мяча.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 15.**

**Тема:** Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.

**Цель:** Изучение и закрепление техники передач в баскетболе.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области игры в баскетбол.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- баскетбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные виды баскетбольной разминки.

2. Специальные упражнения разминки баскетболиста.

3. Техника выполнения передач мяча в баскетболе.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия;

- официальные правила баскетбола.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- объяснить необходимость развития физических качеств для баскетболиста;

- продемонстрировать специальную разминку баскетболиста;

- продемонстрировать технику передач мяча.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 16.**

**Тема № 3:**

**Выполнение комплекса упражнений для мышц плечевого пояса. Спортивные игры различной интенсивности.**

**Алгоритм выполнения:**

***1.Выполнить разминку***

1. И.п.: о.с., палка вниз. 1 — палка вперед, 2 — поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх, 3 — палка горизонтально, 4 поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, поднимая правую руку вверх.

2. И.п.:о.с.., палка вниз хватом сверху. 1— шаг правой ногой вправо, палку вверх, 2 — и.п., 3— шаг левой – вправо, 4 — и. п.

3. И.п.: о.с. палка на грудь, руки согнуты в локтях.1-2 — присед, палку вперёд, 3— 4 — и. п.

4. И.п.: с.с. – ноги врозь, палка сзади  на плечах. 1— поворот туловища вправо, 2 — и.п., 3 — поворот туловища влево, 4 - и. п.

5.И.п.: о.с. палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1— мах правой ногой вперёд, 2—мах правой назад, 3 — мах вперёд, 4 — и. п. То же левой ногой.

6.И.п.: о.с., руки на поясе,  палка на полу справа. 1— 16 - прыжки через палку вправо и влево.

***2.Выполнить комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.***

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)

***3.Элементы спортивной игры по выбору студентов.***

**Практическая работа № 17.**

**Тема:** Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.

**Цель:** Изучение и закрепление техники штрафных бросков в баскетболе.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области игры в баскетбол.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- баскетбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные виды баскетбольной разминки.

2. Специальные упражнения разминки баскетболиста.

3. Техника выполнения штрафных бросков мяча в баскетболе.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия;

- официальные правила баскетбола.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- объяснить необходимость развития физических качеств для баскетболиста;

- продемонстрировать специальную разминку баскетболиста;

- продемонстрировать технику штрафных бросков мяча.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 18.**

**Тема:** Игра по упрощённым правилам баскетбола.

**Алгоритм выполнения:**

***1.Выполнить разминку***

Ходьба

Ходьба с заданием: на внешнем своде стопы; на внутреннем; с пятки на носок.

Бег, бег с ускорением

Ходьба

**ОРУ** в кругу

1. И.п. – узкая стойка ноги врозь

1-2-3 дугами вперед руки вверх 4- и.п.

2. И.п. - узкая стойка ноги врозь

1-дугами на руку руки вверх, встать на носки

2-и.п.

3-дугами вперед руки вверх

4-и.п.

3. И.п. – узкая стойка ноги врозь

1,2,3,4 – круговое движение руками вперед

5,6,7,8 – круговое движение назад

4. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки вниз, пальцы сцеплены

1- встать на носки, руки вверх

2- и.п.

3- встать на носки, руки вперед

4-и.п.

5. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе

1- поворот вправо

2-и.п.

3- поворот влево

4-и.п.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову

1,2,3- пружинящие приседы, руки вперед

4-и.п.

7. И.п. – о.с.

1-наклон

2-присед, руки вперед

3-наклон

4-и.п.

8. И.п.- упор сидя сзади

1- сед углом

2-сед с прямыми ногами

3-сед с согнутыми ногами

4-и.п.

9. И.п – упор лежа

1- упор лежа на кончиках пальцев

2-и.п.

3-упор лежа на кончиках пальцев

4-и.п.

10. И.п.- сед на пятках, взяться за стопы

1-выдвинуть таз вперед

2-и.п.

3-выдвинуть таз вперед

4-и.п.

11. Прыжки со скакалкой

***2.Освоить технику игры(обучение),мприем передача двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча.***

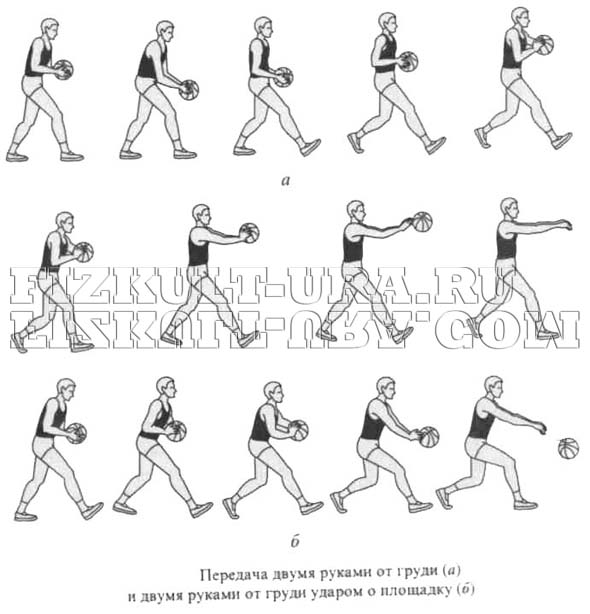
**2.1.Передача мяча двумя руками от груди** - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

*Подготовительная фаза:* кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

*Основная фаза:* мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

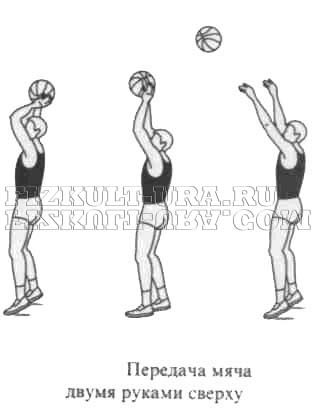
*Завершающая фаза:* после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи).

Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.



**2.2.Передачи мяча двумя руками сверху** чаще всего используют на средние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его сопернику через руки защитника.

*Подготовительная фаза:* игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову.



*Основная фаза:* игрок, резким движением руками разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру.

**2.3.Передача мяча двумя руками снизу** применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию.

*Подготовительная фаза:* мяч в опущенных и слегка согнутых руках, пальцы свободно расставлены на мяче. Мяч отводят к бедру стоящей сзади ноги и немного поднимают.

*Основная фаза:* маховым движением руками вперед и одновременно выпрямлением их мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего выполняют с шагом вперед.



**2.4.Передача одной рукой от головы или сверху** позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20-25 м.

*Подготовительная фаза:* правую руку с мячом (при поддержке левой рукой) поднимают и слегка отводят за голову. Одновременно поворачивают туловище. Таким образом достигается амплитуда замаха.



*Основная фаза:* мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстро выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем.

**2.5.Передача мяча одной рукой от плеча** - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

*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.



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

*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.

**2.6.Передача одной рукой снизу** выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника.

*Подготовительная фаза:* прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой.



*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.

**2.7.Передача одной рукой сбоку** сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнеру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны.

*Подготовительная фаза:* замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища.



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

***3.Отработать изученные элементы в учебной двухсторонней игре (2x8 мин)***

**Практическая работа № 19.**

**Тема:** Игра по официальным правилам.

**.**

**Алгоритм выполнения:**

***1.Выполнить разминку***

**Комплекс ОРУ со скакалкой**

* И.п.: стоя, ноги вместе, руки в стороны, сложенная вчетверо скакалка находится в правой руке. 1–2 – встать на носки, руки опустить вниз, сводя лопатки, передать скакалку за спиной в левую руку; 3–4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. И.п.: стоя, ноги вместе, сложенную вчетверо скакалку держать сзади внизу хватом двумя руками. 1–2 – полуприсед, натянутую скакалку назад; 3–4 – и.п.
* И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенную вдвое скакалку держать внизу хватом двумя руками. 1–2 – скакалку поднять вверх; 3–4 – скакалку отвести назад вниз; 5–6 – скакалку поднять вверх; 7–8 – и.п.
* И.п.: ноги на ширине плеч, сложенная вчетверо скакалка натянута сзади на лопатках. 1–3 – 3 пружинящих наклона вправо; 4 – и.п.; 5–8 – то же влево.
* И.п.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, скакалку держать хватом за два конца, руки впереди. 1–2 – отводя руки в стороны, наклон вперед прогнувшись; 3–4 – и.п.
* И.п.: ноги на ширине плеч, сложенную вчетверо скакалку держать вверху хватом двумя руками. 1 – наклон вперед, скакалку опустить вниз; 2–3 – приподнимая сначала носки, а затем пятки, продеть скакалку под ногами; 4 – выпрямиться, скакалка находится сзади внизу; 5–8 – то же в обратном порядке.
* И.п.: сидя, скакалка, сложенная вчетверо, натянута на коленях хватом двумя руками за концы. 1–4 – сгибая ноги, выполнить перемах через скакалку, вернуться в сед (скакалка под ногами); 5–8 – перемах в и.п.
* И.п.: лежа на спине, сложенную вчетверо скакалку держать вверху хватом двумя руками. 1–2 – сесть, наклон вперед, скакалку вперед, коснуться натянутой скакалкой носков ног; 3–4 – держать; 5–8 – и.п.
* И.п. – лежа на животе, сложенная вчетверо скакалка находится вверху. 1 – натягивая скакалку, руки поднять вверх, прогнуться назад, правую ногу отвести назад; 2–3 – держать; 4 – и.п.; 5–8 – то же с левой ноги.
* И.п. – стоя ноги вместе, скакалку держать впереди хватом за два конца. 1 – перепрыгнуть вперед через скакалку; 2 – то же назад.

***2.Выполнить комплекс вольных общеразвивающих упражнений.***

**Круговая тренировка 4 подхода**

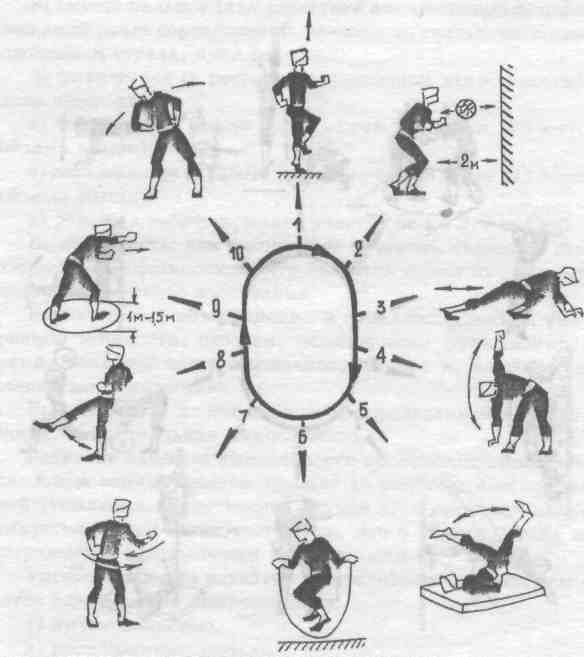
- поднимания туловища

- прыжки со скакалкой

- отжимания от пола

- махи прямыми ногами назад из упора на гимнастическом коне

- броски баскетбольного мяча



***3.Элементы спортивной игры по выбору студентов.***

**Практическая работа № 20.**

**Тема:** Практика в судействе соревнований по баскетболу.

**Цель:** Закрепление правил игры.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области баскетбола.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- баскетбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные пункты правил игры.

2. Основные амплуа игроков.

3. Правила замены и фолов.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- выполнять судейство соревнований по баскетболу;

- определять основные нарушения правил игры;

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 21.**

**Тема:** Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо.

**Цель:** Закрепление правил игры.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области баскетбола.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- баскетбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные пункты правил игры.

2. Основные технические приемы игры.

3. Техника и тактика игры.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- выполнять судейство соревнований по баскетболу;

- определять основные нарушения правил игры;

- продемонстрировать совершенствование технических приемов игры.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 22.**

**Тема:** Отработка строевых приёмов.

**Цель:** Закрепление и совершенствование элементов гимнастики.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области гимнастики.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- гимнастический помост;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды строевых приемов.

2. Основные виды перестроений.

3. Техника выполнения гимнастических элементов.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы перестроений в гимнастике;

- определять основные нарушения техники;

- продемонстрировать основные элементы перестроений в гимнастике.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 23.**

**Тема:** Отработка техники акробатических упражнений.

**Цель:** Закрепление и совершенствование элементов гимнастики.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области гимнастики.

**Норма времени:** 3 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- гимнастический помост;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды акробатических упражнений.

2. Основные направления акробатики.

3. Техника выполнения акробатических упражнений.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы акробатических упражнений;

- определять основные нарушения техники;

- продемонстрировать основные элементы акробатических упражнений.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 24.**

**Тема:** Разучивание и выполнение упражнений с гирями (юноши).

**Цель:** Закрепление и совершенствование элементов гиревого спорта.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области гиревого спорта.

**Норма времени:** 3 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- гимнастический помост;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды гиревого спорта.

2. Основные направления.

3. Техника выполнения упражнений гиревого спорта.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы гиревого спорта;

- определять основные нарушения техники;

- продемонстрировать основные элементы гиревого спорта.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 25.**

**Тема:** Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (девушки).

**Цель:** Закрепление и совершенствование элементов гимнастики.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области гимнастики.

**Норма времени:** 3 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- гимнастический помост;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды акробатических упражнений.

2. Основные направления акробатики.

3. Техника выполнения акробатических упражнений.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы акробатических упражнений;

- определять основные нарушения техники;

- продемонстрировать основные элементы акробатических упражнений.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 26.**

**Тема:** Выполнение комплекса ОРУ.

**Цель:** Закрепление и совершенствование элементов гимнастики.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области гимнастики.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- гимнастический помост;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды разминочных упражнений.

2. Основные направления комплекса ОРУ.

3. Техника выполнения упражнений.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы разминочных упражнений;

- определять основные нарушения техники;

- продемонстрировать основные элементы разминочных упражнений.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 27.**

**Тема:** Контроль комбинации по акробатике.

**Цель:** Закрепление и совершенствование элементов акробатики.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области акробатики.

**Норма времени:** 3 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- гимнастический помост;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды акробатических упражнений.

2. Основные направления акробатики.

3. Техника выполнения акробатических упражнений.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы акробатических упражнений;

- определять основные нарушения техники;

- продемонстрировать основные элементы акробатических упражнений.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 28.**

**Тема:** Контроль комбинации на бревне, брусьях.

**Цель:** Закрепление и совершенствование элементов гимнастики.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области гимнастики.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- гимнастический помост;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды гимнастических упражнений.

2. Основные направления гимнастики.

3. Техника выполнения гимнастических упражнений.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы гимнастических упражнений;

- определять основные нарушения техники;

- продемонстрировать основные элементы гимнастических упражнений.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 29.**

**Тема:** Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике.

**Цель:** Закрепление и совершенствование элементов гимнастики.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области гимнастики.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- гимнастический помост;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды упражнений ритмической гимнастики.

2. Основные направления ритмической гимнастики.

3. Техника выполнения гимнастических упражнений.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы гимнастических упражнений;

- определять основные нарушения техники;

- продемонстрировать основные элементы гимнастических упражнений.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 30.**

**Тема:** Выполнение самостоятельного подбора лыж и настройки креплений, выбора лыжных палок.

**Цель:** Закрепление и совершенствование умений в области лыжной подготовки.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области лыжной подготовки.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- лыжный стадион;

- дистанция для прохождения;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды передвижений на лыжах.

2. Основные элементы экипировки лыжника.

3. Техника выполнения лыжных ходов.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы экипировки лыжника;

- уметь подбирать и настраивать лыжный инвентарь;

- продемонстрировать основные элементы передвижения лыжными ходами.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 31.**

**Тема:** Отработка лыжных ходов.

**Цель:** Закрепление и совершенствование умений в области лыжной подготовки.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области лыжной подготовки.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- лыжный стадион;

- дистанция для прохождения;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды передвижений на лыжах.

2. Основные элементы лыжных ходов.

3. Техника выполнения лыжных ходов.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы и фазы лыжных ходов;

- уметь передвигаться заданными лыжными ходами;

- продемонстрировать заданными передвижения лыжными ходами.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 32.**

**Тема:** Отработка способов спусков, подъёмов, поворотов, торможений.

**Цель:** Закрепление и совершенствование умений в области лыжной подготовки.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области лыжной подготовки.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- лыжный стадион;

- дистанция для прохождения;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды спусков, подъёмов, поворотов, торможений.

2. Основные элементы техники спусков, подъёмов, поворотов, торможений.

3. Техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы техники спусков, подъёмов, поворотов, торможений;

- уметь выполнять основные элементы техники спусков, подъёмов, поворотов, торможений;

- продемонстрировать основные элементы техники спусков, подъёмов, поворотов, торможений.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 33.**

**Тема:** Подвижные игры на лыжах.

**Цель:** Закрепление и совершенствование умений в области лыжной подготовки.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области лыжной подготовки.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- лыжный стадион;

- дистанция для прохождения;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды передвижений на лыжах.

2. Основные элементы лыжных ходов.

3. Техника выполнения лыжных ходов.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы и фазы лыжных ходов;

- уметь передвигаться заданными лыжными ходами;

- продемонстрировать заданными передвижения лыжными ходами.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 34.**

**Тема:** Эстафеты на лыжах.

**Цель:** Закрепление и совершенствование умений в области лыжной подготовки.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области лыжной подготовки.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- лыжный стадион;

- дистанция для прохождения;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды передвижений на лыжах.

2. Основные элементы лыжных ходов.

3. Техника выполнения лыжных ходов.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы и фазы лыжных ходов;

- уметь передвигаться заданными лыжными ходами;

- продемонстрировать заданными передвижения лыжными ходами.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 35.**

**Тема:** Правила соревнований.

**Цель:** Закрепление и совершенствование умений в области лыжной подготовки.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области лыжной подготовки.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- лыжный стадион;

- дистанция для прохождения;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды передвижений на лыжах.

2. Основные элементы лыжных ходов.

3. Техника выполнения лыжных ходов.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы и фазы лыжных ходов;

- уметь передвигаться заданными лыжными ходами;

- продемонстрировать заданными передвижения лыжными ходами.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 36.**

**Тема:** Прохождение учебной дистанции.

**Цель:** Закрепление и совершенствование умений в области лыжной подготовки.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области лыжной подготовки.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- лыжный стадион;

- дистанция для прохождения;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды передвижений на лыжах.

2. Основные элементы лыжных ходов.

3. Техника выполнения лыжных ходов.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы и фазы лыжных ходов;

- уметь передвигаться заданными лыжными ходами;

- продемонстрировать заданными передвижения лыжными ходами.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 37.**

**Тема:** Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.

**Цель:** Закрепление и совершенствование умений в области ППФП.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области ППФП.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды ППФП.

2. Значение ППФП.

3. ППФП как часть здорового образа жизни.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные средства и методы ППФП;

- уметь использовать средства и методы ППФП;

- продемонстрировать элементы ППФП, применительно к своей профессии/специальности.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 38.**

**Тема:** Формирование профессионально значимых физических качеств.

**Цель:** Закрепление и совершенствование умений в области ППФП.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области ППФП.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды ППФП.

2. Значение ППФП.

3. Средства формирования ППФП.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные средства и методы ППФП;

- уметь определять профессионально значимые физические качеств;

- продемонстрировать элементы ППФП, применительно к своей профессии/специальности.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 39.**

**Тема:** Самостоятельное проведение студентом комплексов ППФП.

**Цель:** Закрепление и совершенствование умений в области ППФП.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области ППФП.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды ППФП.

2. Значение ППФП.

3. Основные упражнения комплекса ППФП.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные средства и методы ППФП;

- уметь проводить комплекс ППФП;

- продемонстрировать элементы ППФП, применительно к своей профессии/специальности.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 40.**

**Тема:** Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.

**Цель:** Закрепление и совершенствование умений в области ППФП.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области ППФП.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды ППФП.

2. Значение ППФП.

3. Средства формирования ППФП.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные средства и методы ППФП;

- уметь определять профессионально значимые физические качеств;

- продемонстрировать элементы ППФП, применительно к своей профессии/специальности.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.

**Практическая работа № 41.**

**Тема:** Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.

**Цель:** Закрепление и совершенствование умений в области ППФП.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области ППФП.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды ППФП.

2. ППФП, применительно к своей специальности/профессии.

3. Средства развития основных мышечных групп.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные средства и методы ППФП;

- уметь определять профессионально значимые физические качества;

- продемонстрировать элементы ППФП, применительно к своей профессии/специальности.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

**«5»** - успешная сдача контрольных нормативов;

**«4»** - соответствие технике выполняемых упражнений, сдача нормативов;

**«3»** - несоответствие техники, сдача контрольных нормативов;

**«2»** - не выполнение требований контрольных нормативов.