бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области

«Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

от 31.08.2022 №580

от 22.06.2023 №514

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

для специальности

43.02.13 Технология парикмахерского искусства

Вологда,

2023

Методические рекомендации составлены в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02. 13 Технология парикмахерского искусства (ФГОС СОО) и рабочей программой ОГСЭ.05 Физическая культура

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Рассмотрена и рекомендована к использованию в образовательном процессе предметной цикловой комиссией БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна», Протокол №1 от 31.08.2022 г., Протокол №11 от 19.06.2023

**Пояснительная записка**

Методические рекомендации по выполнению практических работ ОГСЭ.05 Физическая культурапредназначены для студентов, обучающихсяпоспециальности 43.02. 13 Технология парикмахерского искусства.

**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.

Практические занятия

**Практическое занятие №1**

Выполнение различных комплексов физических упражнений.

**Практическое занятие №2**

1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.

2. Подвижные игры различной интенсивности

**Практическое занятие №3**

1.Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции.

2.Бег с высоким подниманием бедра.

3.Бег с ускорением на 30 метров.

4.Челночный бег 4х10 метров.

5.Техника передачи эстафетной палочки.

6.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»:

a)отталкивание с шага.

b)прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу.

c)прыжок с трёх шагов.

7.Развитие двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости и координации движений.

**Практическое занятие №4**

Баскетбол, волейбол, футбол

**Практическое занятие №5**

1.Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений

2.Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости, точности двигательного и зрительного анализаторов, координации двигательных действий кистей и пальцев рук

**Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности**

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

**Практические занятие №1**

**Выполнение различных комплексов физических упражнений.**

**Учебная цель:**

1. развитие физических качеств и способностей,
2. совершенствование функциональных возможностей организма,
3. укрепление индивидуального здоровья;
4. формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью,
5. овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен:

уметь:

− использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

− о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

− основы здорового образа жизни.

**Задачи практической работы:**

Уметь использовать при выполнении упражнений приобретенные ранее навыки в самостоятельных занятиях по физической культуре. Выполнять учебные нормативы.

**Обеспеченность занятия (средства обучения):**

Учебно-методическая литература:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для

вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.

2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование:

учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С.

Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

Справочная литература:

1. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная

ориентация содержания примерной программы дисциплины

«Физическая культура» в контексте новых Федеральных

государственных образовательных стандартов [Текст] – М.:

Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.

1. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.:

Педагогика, 1995. – 158 с.

1. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и

физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва9941 0 0 1:

Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.

1. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и

спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. -

1989. – 272с.

1. .Программное и организационно - методическое обеспечение

физического воспитания обучающихся в образовательных

учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Методические рекомендации к формированию Комплексной

программы учебного заведения по предмету «Физическая культура»

[Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой,

О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006.– 160с.

1. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] /

Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.

1. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные

методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроэкт. - 1994. – 116 с.

1. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

**Технические средства обучения:**

Музыкальный центр

**Лабораторное оборудование и инструменты:**

Спортивное оборудование:

− баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;

− щиты;

− ворота;

− корзины;

− сетки;

− стойки;

− антенны.

Оборудование для силовых упражнений:

− гантели;

− гири;

− гимнастическая перекладина;

− шведская стенка;

− секундомеры;

− мячи для тенниса;

**Тесты:**

*Приложение: Л, Н, М, Д, Е, Ж, О*

**Краткие теоретические сведения.**

Самым широким, собирательным и многогранным является понятие «физическая культура». Для более глубокого и правильного представления о содержании этого понятия его целесообразно сравнить с термином «культура», который появился в период возникновения человеческого общества и был связан с такими понятиями, как «возделывание», «обработка», «воспитание», «развитие», «почитание».

М.В. Выдрин (1999) выделяет следующие, наиболее близкие для теории физической культуры определения культуры:

- культура – это мера и способ развития человека;

- культура – это качественная характеристика деятельности чело-

века и общества;

- культура – это процесс и результат хранения, освоения, развития

и распространения материальных и духовных ценностей. Культура неразрывно связана с деятельностью и потребностями.

Деятельность – это различные виды и способы процесса освоения мира, его преобразования, изменения для удовлетворения потребностей

человека и общества.

Потребность – это нужда в чем-либо, жизненная или бытовая необходимость, важнейшие источники и условия развития личности и общества, побудительные причины социальной деятельности людей. В процессе развития культуры ее важнейшими составляющими стали такие виды деятельности, которые специально направлены на совершенствование самого себя, на преобразование собственной природы. Именно к таким компонентам культуры относится физическая культура.

Сферу физической культуры характеризует ряд присущих только ей признаков, которые принято объединять в 3 группы:

• активная двигательная деятельность человека. Причем, не любая, а только организованная таким образом, чтобы формировались жизненно важные двигательные умения и навыки, обеспечивалось совершенствование природных свойств организма, повышалась физическая работоспособность, укреплялось здоровье. Основным средством решения этих задач являются физические упражнения.

• положительные изменения в физическом состоянии человека - повышение его работоспособности, уровня развития морфо - функциональных свойств организма, количества и качества освоенных жизненно важных умений и навыков выполнения упражнений. улучшения показателей здоровья. Результатом полноценного использования физической культуры является достижение людьми физического совершенства.

• комплекс материальных и духовных ценностей, созданных в обществе для удовлетворения потребности в эффективном совершенствовании физических возможностей человека. К таким ценностям следует отнести различные виды гимнастики, спортивные игры, комплексы упражнений, научные знания, методику выполнения упражнений, материально-технические условия и др.

Таким образом,

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – это элемент культуры личности,

специфическое содержание которого составляет рационально организо-

ванная, систематическая деятельная активность, используемая челове-

ком для оптимизации состояния своего организма (В.П.Лукьяненко,

2003).

Физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение.

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию :**

1. В чем заключается смысл физической культуры?
2. Что такое ЗОЖ и его составляющие?
3. Назовите способы самоконтроля при занятиях физической культурой.

**Задание для практического занятия:**

Уметь использовать при выполнении упражнений приобретенные ранее навыки в самостоятельных занятиях по физической культуре. Выполнять учебные нормативы.

**Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы:**

Сдача нормативов по учебной программе

**Порядок выполнения отчета по практической работе:**

**1.Составить комплекс физических упражнений для укрепления индивидуального здоровья.**

**2.Сдача нормативов по учебной дисциплине, согласно приложению Л, Н, М, Д, Е, Ж, О.**

**Раздел 2.Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**

**Тема 2.1.Общая физическая подготовка**

**Практические занятие №2**

1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, с предметами.

2. Подвижные игры различной интенсивности

**Учебная цель:**

1. Совершенствование техники выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методики их разучивания и совершенствования

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен:

уметь:

− использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

− о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

− основы здорового образа жизни.

**Задачи практической работы:**

Уметь использовать при выполнении упражнений приобретенные ранее навыки в самостоятельных занятиях по физической культуре. Выполнять учебные нормативы.

**Обеспеченность занятия (средства обучения):**

Учебно-методическая литература:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для

вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.

2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование:

учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С.

Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

Справочная литература:

Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная

ориентация содержания примерной программы дисциплины

«Физическая культура» в контексте новых Федеральных

государственных образовательных стандартов [Текст] – М.:

Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.

Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.:

Педагогика, 1995. – 158 с.

Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и

физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва9941 0 0 1:

Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.

Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и

спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. -

1989. – 272с.

.Программное и организационно - методическое обеспечение

физического воспитания обучающихся в образовательных

учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Методические рекомендации к формированию Комплексной

программы учебного заведения по предмету «Физическая культура»

[Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой,

О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006.– 160с.

Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] /

Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.

Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные

методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроэкт. - 1994. – 116 с.

Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

**Технические средства обучения:**

Музыкальный центр

**Лабораторное оборудование и инструменты:**

Спортивное оборудование:

− баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;

− щиты;

− ворота;

− корзины;

− сетки;

− стойки;

− антенны.

Оборудование для силовых упражнений:

− гантели;

− гири;

− гимнастическая перекладина;

− шведская стенка;

− секундомеры;

− мячи для тенниса;

**Тесты:**

*Приложение: Г; Д; Е; И, З, К.*

**Краткие теоретические сведения.**

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. ОФП помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей. Под влиянием ОФП улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. А чем крепче здоровье и выше работоспособность организма, тем лучше спортсмен воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Велика роль в ОФП упражнений, тотальных по своему воздействию (например, продолжительный бег, лыжные прогулки, езда на велосипеде и др.), заставляющие активно работать все органы и системы. Естественно, необходимы упражнения и более ограниченного влияния, с помощью которых развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем в конечном счете достигают суммированный эффект общей физической подготовленности. Особенно важно через ОФП укрепить слабые места в организме, повысить их функциональные возможности.

В ОФП заложена идея всестороннего физического развития. Поэтому качества, развиваемые посредством ОФП, можно называть общими, поскольку они выражают способность организма спортсмена, его психической сферы выполнять любую физическую работу более или менее успешно. Отсюда – общая выносливость, общая сила, общая подвижность в суставах, общее умение координировать движения, общая психологическая подготовленность. В ходе общей подготовки равномерно развиваются все двигательные качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Специальная физическая подготовка обеспечивает развитие этих же качеств, но в определенном соотношении преимущество отдается наиболее необходимым. Общая физическая подготовка является основой для специальной. В свою очередь специальная физическая подготовка – своеобразный фундамент для овладения техникой. Чем лучше общая физическая подготовленность начинающего, тем быстрее он будет совершенствоваться в специальной физической подготовке. Чем лучше специальная подготовленность, тем шире возможности для овладения основами

техники и тактики.

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:**

1. На что направлена подготовка ОФП
2. Как ОФП влияет на организм человека?

**Задание для практического занятия:**

Уметь использовать при выполнении упражнений приобретенные ранее навыки в самостоятельных занятиях по физической культуре. Выполнять учебные нормативы.

**Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы:**

Сдача нормативов по учебной программе

**Порядок выполнения отчета по практической работе**

1. Совершенствование техники выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методики их разучивания и совершенствования

2. Сдача нормативов по учебной дисциплине, согласно приложению Г, Д, Е, И, З, К.

**Тема 2.2.Лёгкая атлетика.**

**Практические занятие № 3**

1. Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции.

2. Бег с высоким подниманием бедра.

3. Бег с ускорением на 30 метров.

4. Челночный бег 4х10 метров.

5. Техника передачи эстафетной палочки.

6. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»:

a) отталкивание с шага.

b) прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу.

c) прыжок с трёх шагов.

7. Развитие двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости и координации движений.

**Учебная цель:**

1. Совершенствование техники выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методики их разучивания и совершенствования
2. Сдача контрольных нормативов, согласно приложению Л, Н, М, Д, Е, Ж, О.

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен:

уметь:

− использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

− о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

− основы здорового образа жизни.

**Задачи практической работы:**

Уметь использовать при выполнении упражнений приобретенные ранее навыки в самостоятельных занятиях по физической культуре. Выполнять учебные нормативы.

**Обеспеченность занятия (средства обучения):**

Учебно-методическая литература:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.

2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование:

учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С.

Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

Справочная литература:

1.Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных

государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.

2.Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.:

Педагогика, 1995. – 158 с.

3.Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и

физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва9941 0 0 1:

Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.

4.Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и

спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. -

1989. – 272с.

5.Программное и организационно - методическое обеспечение

физического воспитания обучающихся в образовательных

учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Методические рекомендации к формированию Комплексной

программы учебного заведения по предмету «Физическая культура»

[Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой,

О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006.– 160с.

6.Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] /

Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.

7.Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные

методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроэкт. - 1994. – 116 с.

8.Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

**Технические средства обучения:**

Музыкальный центр

**Лабораторное оборудование и инструменты:**

Спортивное оборудование:

− баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;

− щиты;

− ворота;

− корзины;

− сетки;

− стойки;

− антенны.

Оборудование для силовых упражнений:

− гантели;

− гири;

− гимнастическая перекладина;

− шведская стенка;

− секундомеры;

− мячи для тенниса;

**Тесты:**

*Приложение: Л, Н, М, Д, Е, Ж, О*

**Краткие теоретические сведения**

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и составленных из этих видов многоборьях.

Свое название легкая атлетика берет от древнегреческого слова «атлетика», что в переводе на русский язык означает борьба, упражнение. В Древней Греции атлетом называли тех, кто соревновался в силе, ловкости, быстроте. В настоящее время атлетами называют хорошо физически развитых, сильных людей.

Легкая атлетика представляет многие естественные движения человека, которые заложены ему природой с рождения, и которым он учится с раннего детства. Это ходьба, бег, прыжки и метания. Легкоатлетические упражнения доступны для людей различного возраста и физической подготовленности, а также оказывают разностороннее влияние на организм человека развивая его основные физические качества (быстроту, выносливость, силу, гибкость и подвижность в суставах, координацию движений) и воспитывая волевые. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность. Учитывая широкий спектр легкоатлетических упражнений, на соревнованиях различного уровня используется большое количество видов легкой атлетики. Многие виды адаптированы под возрастные группы занимающихся или естественные условия проведения соревнований. На официальных соревнованиях виды легкой атлетики разделены на следующие группы:

1. Ходьба.

2. Бег (спринтерский (на короткие дистанции); на средние и длинные дистанции; на сверхдлинные дистанции; с барьерами и препятствиями; эстафетный бег).

3. Прыжки (горизонтальные - в длину и тройной; вертикальные - в высоту и с шестом.

4. Метания (диска; копья; молота; толкание ядра).

5. Многоборья.

Всего же программа Чемпионатов мира или Олимпийских игр сегодня состоит из 47 видов легкой атлетики, из которых 24 мужские и 23 женские. Только ходьба на 50 км остается чисто мужским видом легкой атлетики.

Официальной датой рождения легкой атлетики в России принято считать 1888 год. В то лето группа молодых людей в дачном местечке Тярлево под Петербургом создала кружок любителе бега, и 6 августа того же года они провели первое соревнование по бегу. Программа соревнований дополняется в 1893 году прыжками в длину с разбега, с 1895 года -толканием ядра, прыжками в высоту, барьерным бегом и бегом с препятствиями (стипль-чез). Чуть позже появляются соревнования по кроссу и прыжкам с шестом, метанию диска и метанию копья. Кружок стал центром развития легкой атлетики в России. Здесь были выработаны первые правила соревнований, которые получили общее признание. В 1908 году кружок строит первую в России гаревую дорожку. Там же в 1908 году кружок проводит первый чемпионат России. В 1911 году был создан Всероссийский союз любителей легкой атлетики.

На Олимпийских играх 1980 года, которые проходили в Москве, советские легкоатлеты впервые победили в общекомандном зачете, и на следующих Олимпийских играх 1988 и 1992 года (год, когда советская команда последний раз выступала единой сборной), и на Чемпионатах мира, которые стали проводиться с 1983 года один раз в четыре года, команда СССР становилась лучшей в общекомандном зачете. Среди достижений легкоатлетов хотелось бы выделить победы на Олимпийских играх и Чемпионатах мира Ю.Седых (метание молота), Н.Лисовской (ядро),

Н.Маркина (400м), Н.Олизаренко (800м), О.Брызгиной (400 м),

35-кратный рекордсмен мира в 10

Т.Самойленко (1500 м), Н.Лисовской (толкание ядра), С.Бубки (шест),

Г.Авдеенко (высота), мужской эстафетной команды 4х100м (В.Брызгин,

В.Савин, В.Муравьев, А.Аксинин)

После распада Советского Союза, в России, как и в других постсоветских государствах, наступило время нестабильной экономической обстановки, ухудшения социальной ситуации, что привело к закрытию многих спортивных школ, резкому сокращению количества занимающихся и оттоку профессиональных тренерских кадров за границу. России продолжали участвовать в соревнованиях различного уровня, но той государственной поддержки, какая была в СССР, уже не было. Отдельные

спортсмены добивались побед на Олимпийских играх, Чемпионатах мира, но в целом произошел спад спортивных результатов. Планомерная и целенаправленная работа Всероссийской федерации легкой атлетики, которую с 1990 года и по настоящее время возглавляет В.В.Балахничев, позволила сохранить центры развития легкой атлетики в большинстве регионов России, сохранить тренерские кадры, наладить систему финансирования подготовки легкоатлетов. И уже с конца 90-ых годов российские легкоатлеты вновь среди лидеров европейского и мирового спорта. Появились новые герои, которые своими победами на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы привлекают юное поколение россиян на беговые дорожки и легкоатлетические сектора.

На сегодня к достижениям российской легкой атлетики можно отнести и то, что в Москве создан и эффективно работает региональный центр развития легкой атлетики ИААФ, в 2006 году Москва стала местом проведения Чемпионата мира по легкой атлетике в закрытых помещениях, а в 2013 году Москве доверено принимать главный легкоатлетический форум -XIV Чемпионат мира по легкой атлетике.

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:**

1. Что такое легкая атлетика?
2. Какие виды легкой атлетики присутствуют на официальных соревнованиях? (5 основных видов)
3. В каком году состоялись Олимпийские игры в Москве?

**Задание для практического занятия**

Уметь использовать при выполнении упражнений приобретенные ранее навыки в самостоятельных занятиях по физической культуре. Выполнять учебные нормативы.

**Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы:**

Сдача нормативов по учебной программе

**Порядок выполнения отчета по практической работе**

1. Совершенствование техники выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методики их разучивания и совершенствования

2. Сдача нормативов по учебной программе, согласно приложению Л, Н, М, Д, Е, Ж, О.

**Тема 2.3. Спортивные игры.**

**Практические занятие № 4**

**Баскетбол**. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.

**Волейбол**. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.

**Футбол**. Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам.

**Учебная цель:**

Совершенствование техники выполнения физических упражнений, технических приемов в различных видах спорта предусмотренных программой, методики их разучивания и совершенствования.

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен:

уметь:

− использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

− о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

− основы здорового образа жизни.

**Задачи практической работы:**

Уметь использовать при выполнении упражнений приобретенные ранее навыки в самостоятельных занятиях по физической культуре. Выполнять учебные нормативы.

**Обеспеченность занятия (средства обучения):**

Учебно-методическая литература:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для

вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.

2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование:

учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С.

Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

Справочная литература:

Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная

ориентация содержания примерной программы дисциплины

«Физическая культура» в контексте новых Федеральных

государственных образовательных стандартов [Текст] – М.:

Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.

Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.:

Педагогика, 1995. – 158 с.

Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и

физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва9941 0 0 1:

Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.

Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и

спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. -

1989. – 272с.

.Программное и организационно - методическое обеспечение

физического воспитания обучающихся в образовательных

учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Методические рекомендации к формированию Комплексной

программы учебного заведения по предмету «Физическая культура»

[Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой,

О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006.– 160с.

Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] /

Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.

Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные

методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроэкт. - 1994. – 116 с.

Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

**Технические средства обучения:**

Музыкальный центр

**Лабораторное оборудование и инструменты:**

Спортивное оборудование:

− баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;

− щиты;

− ворота;

− корзины;

− сетки;

− стойки;

− антенны.

Оборудование для силовых упражнений**:**

− гантели;

− гири;

− гимнастическая перекладина;

− шведская стенка;

− секундомеры;

− мячи для тенниса;

**Тесты:**

*Приложение: К, З, И*

**Краткие теоретические сведения**

Баскетбол – один из самых молодых видов спорта; история баскетбола, особенно ее начало, больше похожа на попытку перебороть скуку. Осеню 1891-го несколько студентов из колледжа Христианской Ассоциации Спрингфилда в прямом смысле не знали, куда себя деть на время занятия по физвоспитанию. По легенде, молодым людям жутко надоела бесконечная гимнастика. Они требовали занять себя чем-то новым и динамичным.

Не только понял, но и поддержал молодежь учитель этого самого колледжа - Джеймс Нейсмит. Считается, что 1 декабря 1891 перед уроком физкультуры он привязал к перилам балкона спортзала две корзинки из под персиков. Когда начался урок, он поделил всех присутствовавших на группы по 9 человек и предложил посоревноваться новоиспеченным командам в забрасывании мяча на время.

Много позже этого дня, когда уже вовсю проводились баскетбольные матчи, Нейсмит рассказывал, что идея баскетбола родилась у него во время учебы в школе. Тогда среди детей его возраста была популярна игра «duck on a rock». Ее смысл заключался в подбрасывании вверх камушков таким образом, чтобы каждый последующий сталкивался с предыдущим в воздухе. Собственно это нехитрое занятие и родило в голове американского учителя идею игры в баскетбол.

Баскетбол 1936 год – эту дату можно считать днем рождения понятия «профессиональный баскетбол», - в этом году игра была включена в официальную программу Олимпийских состязаний. Кстати на играх этого года в качестве особого гостя присутствовал и «отец» баскетбола - Джеймс Нейсмит.

Однако, словосочетание - баскетбол чемпионат вошло в обиход пятнадцатью годами позже. Только с 1950-го начали проводиться мировые баскетбольные соревнования среди мужчин, 1953 - среди представительниц прекрасного пола.

Еще одна немаловажная часть игры – звезды баскетбола. Лучшие в этом виде спорта с самого начала становились на одну ступеньку славы с кумирами кино или более устоявшегося футбола. Больше всего баскетбольных идолов породила Национальная баскетбольная ассоциация (НБА), основанная в 1976 году. В ее состав попали сильнейшие клубы – «Чикаго Буллз», «Лос-Анжелес Лейкерз», «Детройт Пистоли», «Милуоки Бакс», «Атланта Хоукс». Именно из этих команд вышли культовые профессиональные игроки: Лэрри Берд, Майкл Джордан, Шакил О'Нил, Клайд Дрекслер, Грант Хилл, Чарлз Баркпи, Джон Стоктон, Александр Волков и другие.

Каждый из них – абсолютная звезда, принесшая мировому спорту новые техники игры и рекорды. К примеру, Майкл Джордан был и является единственным баскетболистом, которому удалось за один сезон одновременно стать и олимпийским чемпионом, и победителем игр NBA, и быть признанным наиболее ценным игроком сезона.

Волейбол – это игровой вид спорта, пользующийся немалой популярностью. Занятия этим видом спорта способствуют развитию многих физических данных: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени.

Появился волейбол в США в 1895 году. Основоположником этой игры был пастор Уильям Морган.

У нас в стране волейбол появился в 1920 – 1921 гг. в Казани, Нижнем Новгороде и в других городах Поволжья. С 1925 г. он активно развивался на Украине, на Дальнем Востоке. Активным популяризатором спортивного волейбола выступило созданное в 1923 г. по инициативе Ф. Э. Дзержинского физкультурно -спортивное общество « Динамо ». В 1925 г. в Москве были утверждены первые в нашей стране официальные правила по волейболу, по которым вскоре (в 1926 г. ) были проведены первые соревнования. В этом же году была проведена первая междугородная встреча между волейболистами Москвы и Харькова. А уже в 1928 г. на I Всесоюзной спартакиаде в Москве впервые был разыгран всесоюзный чемпионат по волейболу среди мужских и женских команд. Встречи на Спартакиаде способствовали единому толкованию правил соревнований, убедили в необходимости коллективных командных действий. После этого волейбол повсеместно стал массовым видом спорта.

Привлечению молодежи к занятиям волейболом способствовал введенный в 1931 – 1932 гг. физкультурный комплекс ГТО, одной из задач которого было улучшение общей физической подготовленности занимающихся спортом. На этой базе повышалось мастерство волейболистов, расширялись технические возможности игроков и команд. Волейболист становится в полном смысле слова спортивной игрой. Его включали в программы многих крупных соревнований. В 1932 г.была создана Всесоюзная секция волейбола, а с 1933 г. стали регулярно проводиться первенства Советского Союза.

Первые международные встречи наши волейболисты провели в 1935 г.с командами Афганистана. В двух играх победили советские спортсмены.

Вскоре уже стали проводиться чемпионаты мира по волейбола. Мужские ЧМ с 1949, а женские с 1952 года. Интересно то, что уже на первом чемпионате мира, сборная СССР заняла первое место, а женская сборная в том же году первое место в Чемпионате Европы. С того времени наши спортсмены и до сих пор в рядах лучших на мировой арене.

Уже в 1964 году волейбол бы в включен в программу Олимпийских игр, проходивших в Токио. На этих соревнованиях золото взяли волейболисты СССР, и волейболистки Японии.

За все время прохождения Олимпийских игр(с того времени как волейбол вошел в программу Олимпийских игр), наши волейболисты и волейболистки семь раз становились олимпийскими чемпионами.

Популярность волейбола в мире продолжала расти. Проводились первенства стран и континентов. Встал вопрос об включении его в программу летних Олимпийских игр. в 1957 г. сессия Международного олимпийского комитета приняла решение признать волейбол олимпийским видом спорта. На прошедших после этого олимпиадах советские волейболисты и волейболистки по три раза становились чемпионами. Победили наши спортсмены и на ХХII Олимпийских игр в Москве.

Из года в год росло количество международных соревнований и турниров. С 1965 г. установилась такая их последовательность проведения по годам: волейбольный турнир на Олимпийских играх, в следующем году – кубок мира, затем – первенство мира, затем –первенство Европы, и наконец – вновь Олимпийские игры.

Футбол — самая популярная командная игра в мире, где за малое количество очков нужно бороться. Многие до сих пор считают родиной футбола Англию, но это не совсем верно. И даже совсем неверно :-) На самом деле история «ножного мяча» насчитывает немало столетий и затронула немало стран.

Самый древний источник – это летописи династии Хань, что в Древнем Китае. Им более 2000 лет. Игра с пинанием мяча Тсу Чу (также может встречаться написание Тсу’Чу или Тсу-Чу) появилась в Древнем Китае уже к 250 году до Рождества Христова. «Тсу» означает «бить по мячу ногами», а «Чу» - можно перевести как «кожаный набитый мяч». Согласно записям, в эту игру обычно играли, отмечая день рождения Императора. Голом в Тсу-Чу считалось попадание мяча в сеть через небольшое отверстие. Сеть фиксировалась вертикально-стоящим бамбуковым тростником. Учитывая то, что отверстие было около 30 – 40 сантиметров диаметром (1 фут) и находилось на высоте 9 метров (30 футов) над землей, для игры требовалось определенное мастерство.

Не отстает и Япония – похожую игру в мяч здесь играли около 1400 лет назад. По историческим данным, между 300 и 600 годами от Рождества Христа, японцы изобрели игру, названную Кемари (или Кенатт). В нее играло до 8 человек. Мяч диаметром около 25 см был покрыт мягкой кожей и набит опилками. Игрок должен был не допустить касания мячом пола, пасуя и жонглируя им ногами. Поле для игры в Кемари называлось Кикутсубо. По традиции, Кикутсубо было прямоугольной формы с молодыми деревьями, посаженными в каждом из углов поля. Классическая версия отличалась использованием четырех разных видов деревьев: вишни, клена, ивы и сосны. У японцев был даже специальный сленг для Кемари. При введении мяча, игрок кричал «Арийаааа!» (Поехали!), а во время паса партнеру - «Ари!» (Вот!).

Промежуток между 10-ым и 16-ым веками стал Золотой Эрой Кемари. Игра распространилась среди низших классов, стала музой для поэтов и писателей. В японском эпосе утверждается, Костюм для игры Кемари, Япониячто один из императоров, вместе со своей командой продержали мяч в воздухе более 1000 ударов. Поэты писали что мяч «как будто остановился и завис в воздухе». Впоследствии тот мяч был спрятан, а император лично присвоил ему высокий придворный титул. Около 13-14 века для игры начали использовать специальную одежду. Игроки в Кемари носили яркую, похожую на хитатарэ, форму с длинными рукавами.

В Кемари играют и сегодня. Большей частью это японские энтузиасты, желающие сохранить Традицию.

На Руси тоже издавна существовали игры с мячом, напоминающими футбол. Одна из таких игр называлась “шалыгой”: игроки ногами стремились загнать мяч на территорию противника. Играли в лаптях на льду рек или на базарных площадях кожаным мячом, набитым перьями. В. Г. Белинский писал, что “в играх и забавах русского народа отразились простодушная суровость его нравов, богатырская сила и широкий размах его чувств”.

На игру в мяч русские люди шли охотнее, чем в церковь, поэтому именно церковники в первую очередь призывали к искоренению народных игр. Больше всех неистовствовал глава староверов-раскольников протопоп Аввакум, который яростно призывал… сжигать участников игр.

Однако многолетние попытки королей и царей пресечь эту “опасную” игру потерпели неудачу. Футбол оказался сильнее запретов, благополучно жил и развивался, приобрел современную форму и стал олимпийским видом спорта.

Вообще, дальше описывать историю футбола я не вижу. Это долго. Если стало интересно то вот ссылка на материал:

[http://www.istorya.ru/articles/football.php](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.istorya.ru%2Farticles%2Ffootball.php)

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:**

1. Дата и год возникновения баскетбола; Кто придумал эту игру? (1.12.1891г.)
2. Кратко описать игру «Волейбол».
3. Где впервые появился «Футбол» (Древний Китай)
4. Кратко описать правила игр в Баскетбола, Волейбола, Футбола.

**Задание для практического занятия:**

Уметь использовать при выполнении упражнений приобретенные ранее навыки в самостоятельных занятиях по физической культуре. Выполнять учебные нормативы.

**Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы:**

Сдача нормативов по учебной программе

**Порядок выполнения отчета по практической работе**

1. Совершенствование техники выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методики их разучивания и совершенствования
2. Сдача нормативов по учебной программе, согласно приложению К, З, И.

**Раздел 3.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

**Тема 3.1.Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.**

**Практическое занятие №5**

1.Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений

2.Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости, точности двигательного и зрительного анализаторов, координации двигательных действий кистей и пальцев рук

**Учебная цель:**

1. Совершенствование техники выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методики их разучивания и совершенствования

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен:

уметь:

− использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

− о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

− основы здорового образа жизни.

**Задачи практической работы:**

Уметь использовать при выполнении упражнений приобретенные ранее навыки в самостоятельных занятиях по физической культуре. Выполнять учебные нормативы.

**Обеспеченность занятия (средства обучения):**

Учебно-методическая литература:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для

вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.

2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование:

учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С.

Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

Справочная литература:

1. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная

ориентация содержания примерной программы дисциплины

«Физическая культура» в контексте новых Федеральных

государственных образовательных стандартов [Текст] – М.:

Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.

1. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.:

Педагогика, 1995. – 158 с.

1. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и

физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва9941 0 0 1:

Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.

1. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и

спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. -

1989. – 272с.

1. .Программное и организационно - методическое обеспечение

физического воспитания обучающихся в образовательных

учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Методические рекомендации к формированию Комплексной

программы учебного заведения по предмету «Физическая культура»

[Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой,

О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006.– 160с.

1. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] /

Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.

1. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные

методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроэкт. - 1994. – 116 с.

1. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

**Технические средства обучения:**

Музыкальный центр

**Лабораторное оборудование и инструменты:**

Спортивное оборудование:

− баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;

− щиты;

− ворота;

− корзины;

− сетки;

− стойки;

− антенны.

Оборудование для силовых упражнений:

− гантели;

− гири;

− гимнастическая перекладина;

− шведская стенка;

− секундомеры;

− мячи для тенниса;

**Тесты:**

*Приложение:* *Л, Н, М, Д, Е, Ж, О, Е, Ж.*

**Краткие теоретические сведения.**

Физкультура – это часть культуры, направленная на укрепление и сохранение здоровья, формирует здоровый образ жизни, сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физическая культура вобрала в себя многовековой опыт подготовки человека к жизни, и представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для гармоничного развития физических, психических и нравственных качеств человека. В процессе осознанной двигательной активности развиваются заложенные в человека природой психофизические способности.

Основные средства физкультуры - игры и различные физические упражнения с постепенным увеличением нагрузки. Начиная с утренней зарядки, легких тренировок и заканчивая соревнованиями, установлением личных и всеобщих рекордов. Для достижения результата используются только естественные силы природы (солнце, вода, воздух), режим питания, гигиена, отдых.

Показатели физической культуры в обществе:

- уровень физического развития и здоровья нации;

- степень использования физической культуры в сферах воспитания, образования, быту и на производстве**.**

В России физическая культура появилась в начале ХХ века и сразу была признана во всех советских инстанциях, прочно вошла в научный и практический лексикон. В Москве в 1918 году был открыт Институт физической культуры, выходил журнал «Физическая культура». Но после распада СССР целесообразность использования термина «физическая культура» оспаривается. Аргументом ПРОТИВ служит тот факт, что данный термин не используется в большинстве стран мира, за исключением Восточной Европы, где более полувека развитие физической культуры и спорта велось по образцу советской системы. Некоторые предлагают заменить физическую культуру понятием «спорт». Более грамотные считают, что физическая культура, это шаг вперед по сравнению с западной спортивной наукой. Физкультура - это цель, а спорт – средство ее достижения (игры, соревнования).

Основы физической культуры были заложены в древнегреческой гимнастике, которая объединила - военное обучение, обряды и танцы в систему физического воспитания. На Руси физическая культура также объединяла военную подготовку, обряды и танцы, например «Боевой пляс вприсядку». В современной России традиции забыты, даже плясать по-руски далеко не каждый сможет – здоровья не хватит.

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию :**

1. Что же такое физкультура и на что она направлена?
2. Рассказать о физкультуре в России

**Задание для практического занятия:**

Уметь использовать при выполнении упражнений приобретенные ранее навыки в самостоятельных занятиях по физической культуре. Выполнять учебные нормативы.

**Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы:**

Сдача нормативов по учебной программе

**Порядок выполнения отчета по практической работе**

1. Совершенствование техники выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методики их разучивания и совершенствования
2. Сдача нормативов по учебной дисциплине, согласно приложению Л, Н, М, Д, Е, Ж, О, Е.

**Приложение Б**

**Комплекс общеразвивающих упражнений № 1**

Проснулись... Улыбнитесь. Потянитесь. Отбросьте одеяло, по­вернитесь с боку на бок. Встаньте. Откройте окно или форточку. Если погода позволяет, занимайтесь на улице.

1 И. п.: о. с. - ходьба на месте с высоким подниманием бедра (35-4О с). Дыхание свободное.

2 И. п.: о. с. - подняться на носки, руки вверх - вдох. Руки ду­гами вниз, в и. п. - выдох. (Повторить 6-8 раз.)

3 И. п.: упор присев, левую ногу назад на носок - вернуться в и. п. То же правой ногой. Дыхание свободное.

(4 раза каждой ногой.)

4 И. п.: стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх. Со­гнуть руки в стороны - вверх — вернуться в и. п. Дыхание свободное.

(Повторить по 8 раз.)

5 И. п.: стойка ноги врозь, руки вверх, прогнуться — вдох; два пружинистых наклона вперед, руками коснуться пола - выдох.

(Повторить 6 раз.)

6 И. п.: стойка ноги врозь, руки к плечам. Наклон влево, руки вверх — и. п.

Наклон вправо, руки вверх - и. п. Дыхание свободное. (Повторить 6 раз.)

7 И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью. Поворот туловища влево, левую руку в сторону - вдох. То же

направо.

(Повторить 6 раз.)

И. п.: о: с. - руки на пояс.

2 прыжка ноги вместе, 2 прыжка ноги врозь.

Дыхание свободное.

(Повторить 16 раз.)

9 И. п.: о. с. - левую ногу вперед на носок, руки вверх - вдох.

Вернуться в и. п. - выдох. То же с правой ногой.

(Повторить по 6 раз.)

**Приложение В**

**Комплекс общеразвивающих упражнений № 2**

1 И. п.: о. с. - ходьба на месте с соблюдением правильной осанки (40 с). Дыхание свободное.

2 И. п.: о. с. — руки в стороны, прогнуться — вдох. Вернуться в и. п. - выдох.

(Повторить 8 раз.

3 И. п.: о. с. — руки к плечам.

Руки вниз к плечам - в стороны - к плечам. Дыхание свободное. (Повторить 8 раз.)

4 И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.

Три пружинистых наклона вперед, касаясь поочередно ступни левой, тола, ступни правой ноги.

Вернуться в и. п. Дыхание свободное. (Повторить по 8 раз.)

5 И. п.: широкая стойка ноги врозь. Наклон влево, руки на пояс. Вернуться в и. п. Наклон вправо, руки на пояс. Вернуться в и. п. Дыхание свободное.

(Повторить 8 раз.)

6 И. п.: о. с. - руки на пояс.

Левую ногу назад, опуститься на левое колено. Вернуться в и. п. То же с правой ногой. Дыхание свободное. (Повторить 4 раза.)

7 И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.

Сгибая правую ногу, наклон к левой ноге, коснуться носка руками выдох,

Вернуться в и. п. - вдох. То же к другой ноге.

(Повторить 4 раза к каждой ноге.)

8 И. п.: о. с. - руки на пояс.

Два прыжка вперед, два прыжка назад.

Дыхание свободное.

(Повторить 32 раза и перейти на быструю ходьбу.)

9 И. п.: о. с. - руки к плечам.

Левую ногу в сторону на носок, руки вверх - вдох.

Вернуться в и. п. - выдох.

(Повторить 4 раза с каждой ноги.)

**Приложение Г**

**Комплекс общеразвивающих упражнений №3**

1 Ходьба на месте (30 с).

2 Бег на месте (1 мин).

3 Подъем на носках вверх. (Повторить 16 раз.)

4 И. п.: о. с. — руки на поясе, ноги на ширине плеч. Круговое вращение корпуса вправо, влево. (Повторить по 8 раз.)

5 И. п.: о. с. - руки вперед, кисти в кулаке, ноги на ширине плеч.

Круговые движения руками перед собой вовнутрь, наружу. (Повторить по 16 раз.)

6 И. п.: о. с. - руки у груди, локти в стороны на уровне плеч, ноги на ширине плеч.

Счет:

1,2- разведение согнутых рук перед собой; 3,4- поворот корпуса налево, разведение прямых рук в сторо­ны;

5,6- разведение согнутых рук перед собой;

7. 8 - поворот корпуса направо, разведение прямых рук в сто­роны.

(Повторить 8 раз.)

7 И. п.: о. с. - руки на поясе. Прыжки на левой, правой ноге. (Повторить по 16 раз.

8 И. п.: о. с. - руки вперед перед собой, пальцы разведены, но­ги на ширине плеч.

С силой сжимать и разжимать, пальцы. (Повторить 16 раз.)

9 И. п.: о. с.- тоже.

Круговое вращение кистями внутрь, наружу. (Повторить 16 раз.)

10 И. п.: о. с. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой вправо , влево. (Повторить по 8 раз.)

11 Бег 200 м. Темп средний.

**Приложение Д**

п/п

Наименование

Норматива

Место

Проведения

Оценка

отл. (5)

Оценка

хор. (4)

Оценка

Удовл.(3)

1

Бег 50 метров (сек.)

Спорт. зал

7,2 сек.

7,4 сек.

7,6 сек.

2

Бег на общую выносливость (без учета дистанции)

Спорт. зал

25 мин.

20 мин.

15 мин.

Упражнения для совершенствования техники бега на различные дистанции.

1 Бег 200м.

2 Прыжки вперед на двух ногах, поочередно на левом, правой ноге (по 10 мин).

З Бег 100м.

4 Руки в стороны, сжать кулаки. Круговое вращение вперед-на­зад. (Повторить по 16 раз.)

5 Ходьба на пятках, носках, внешней и внутренней сторонах стопы по 10 м (2 серии).

6 Бег 100м.

7 Ходьба присев, длинным шагом (гусиный шаг), 15 м (2 се­рии).

8 Бег приставным шагом, левым, правым боком вперед (по 30 мин).

9 Бег крестным шагом правым и левым боком.

10 Бег с высоким подниманием бедра.

11 Бег с захлестыванием голени

12 Ходьба с выпадами вперед.

13 Приседание 15-20 раз

**Приложение Е**

Упражнения для совершенствования техники прыжкам в длину.

 1.   Прыжки на двух ногах. Упражнение выполняют, не сгибая ног в коленях, отталкиваясь только стопой.

2.   Многократные прыжки с одной ноги на другую. Нога при отталкивании ставится прямая на всю стопу загребающим движением вниз – назад. Другая делает широкий мах вперёд – вверх. Окончание маха должно совпадать с отталкиванием; руки из – за спины поочерёдно делают мах вперёд – вверх.

3.   Многократные прыжки на двух ногах через препятствие. Ноги при отталкивании сгибать минимально. При перелёте через препятствие туловище прямое, ноги согнуты в коленях, подтягиваются к груди, мах руками делается из – за спины снизу вперёд – вверх.

5.   Выпрыгивание из глубоко приседа и полуприседа толчком двух ног. Следить за положением и одновременным выпрямлением ног и туловища.

6.   Прыжок вверх из и.п. стоя на одной ноге на гимнастической скамейке.

7.   Мах согнутой ногой из и.п. стоя на возвышении 30 – 50 см. При выполнении упражнения следить, чтобы таз находился над опорной ногой, а туловище не отклонялось назад

8.   Прыжки в длину с места толчком двух ног. Следить за полным выпрямлением туловища и махом рук. Приземляться на обе ноги с активным выбрасыванием их вперёд

**Приложение** Ж

Упражнения для совершенствования техники метания гранаты.

Методические указания по метанию гранаты.

При выполнении данных упражнении, обратите внимание на то, чтобы пр. рука с гранатой выходила локтем вперед и вверх. Метание гранаты должно заканчиваться захлестывающим движением кисти метающей руки. Также надо следить за выпрямляющим движением ног, соблюдая ось л. нога – л. плечо, добиваться вертикального вращения гранаты во время полета.

Упражнения:

1 Имитация бросковых шагов в беге и ходьбе.

2 Метание гранаты с трех шагов с отведенной рукой в исходном положении.

3 Метание гранаты с четырех бросковых шагов.

4 Отведение гранаты в движении и на месте (беге и ходьбе).

5 Метание различных вспомогательных снарядов, таких как: камни, мячи, палки, ядра и др.

6 Овладение держанием и захватом гранаты.

7 Метание гранаты с увеличением дальности полета гранаты, используя выпрямляющее движение ног.

8 То же, что и упражнение 3, но при отведении гранаты назад, надо приподнять л. ногу и поставить ее на грунт – метание гранаты на дальность.

**Приложение З**

Упражнения для совершенствования техники игры в волейбол.

1. Передачи мяча сверху двумя руками над собой 50раз.
2. Передачи мяча снизу двумя руками над собой 50раз.
3. Передачи мяча сверху двумя руками у стены 100раз.
4. Передачи мяча снизу двумя руками у стены 100раз.
5. Передачи мяча сверху двумя руками в парах 50раз.
6. Передачи мяча снизу двумя руками в парах 50раз.
7. Подача мяча по зонам 1.6.5.(20 раз)
8. Нападающий удар через сетку по зонам1.6.5.(20 раз)

**Приложение И**

Упражнения для совершенствования техники игры в футбол.

1.Набивание мяча ногой 50.

2.Набивание мяча головой 50раз.

3.Передачи мяча в парах в одно касание 50раз.

4.Остановка мяча одной ногой с высоты 7-10 м. 50раз.

1. Штрафные удары по воротам из 10 уд. с расстояния 20м х10раз.
2. Ведение мяча с обводкой предметов расставленных на отрезке 60м.
3. Бег 60 мет. 2-3 серии. Интервал отдыха 1мин.
4. Челночный бег 4х 9. 2-3 раза. Интервал отдыха 1мин
5. Прыжок в длину с места 10 раз.

**Приложение К**

1.Броски по кольцу с разных расстояний.

2.Ведение мяча правой и левой руками.

3.Передачи мяча в парах от груди 70раз.

4.Ведение мяча и бросок по кольцу.

1. Штрафные броски по кольцу

6.Бросок мяча по кольцу из-за 6-метровой линии на точность и скорость.

1. Челночный бег 4х9 метров с ведением мяча.
2. Бег на выносливость без учета времени.
3. Бег 50 метров с ускорением.

**Приложение Л**

Задания для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса

1.Лежа на спине, согнуть ноги. Слегка приподнять их от пола и, разгибая, медленно опустить в и.п. 2-4 серии по 20-40 раз.

2.Лежа на спине, ноги прямые, носки оттянуты. Поднимать прямые ноги до прямого угла и медленно опускать в и.п.2-4 серии по 10-20 раз.

3.Сидя, согнуть ноги, слегка приподнять, разогнуть вперед – вверх и положить в и.п. То же, но с паузой после разгибания. 3-4 серии по 8-15 раз.

4.Упор сидя, руки сзади (сед на полу с опорой руками за туловищем). Поочередно поднимать прямые ноги повыше и опускать в и.п. 2-4 серии по 10-20 раз каждой ногой. То же, но попеременное сгибание и разгибание ног(велосипед). 2-4 серии по 10-20 раз.

5.И.п. то же. Поднять ноги под углом 45 градусов и делать круговые движения прямыми ногами. 2-4 серии по 10-20 раз в каждую сторону.

6.Лежа на спине, руки на полу вдоль тела. Подняться в сед, выпрямить спину, опуститься в и.п. 2-4 серии по 8-12 раз.

7.Лежа на спине с согнутыми ногами, медленно поднимать и опускать туловище. То же, но выполнять движения рывком. 2-3 серии по 8-12 раз.