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 г. № 514

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Вологда

2023

Методические рекомендации по выполнению практических зянятий по учебной дисциплине ОП.07 Физическая культура разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по профессии 54.01.20 Графический дизайнер

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

Разработчик:

Тимошина С.В., методист преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна».

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению и использованию в образовательном процессе на заседании предметной цикловой комиссии БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна», протокол № 11 от 14.06.2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1. Пояснительная записка | 4 |
| 2. Описание практических занятий | 9 |
| 3. Список литературы | 43 |
|  |  |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

* 1. **Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, сформированной на основе ФГОС СПО по профессии 54.01.20 Графический дизайнер

Данная учебная дисциплина необходима для обеспечения конкурентоспособности выпускника в соответствии с запросами регионального рынка труда и возможностями продолжения образования.

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина ОП.07 Физическая культура входит в раздел «Физическая культура».

* 1. **Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины**

**общими компетенциями:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код и наименование формируемых компетенций | Раздел/тема | Тип оценочных мероприятий |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | Все в соответствии с рабочей программой | Самоконтроль,  защита реферата,  фронтальный опрос,  контрольное тестирование  составление комплекса упражнений,  оценивание практической работы |
| ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Все в соответствии с рабочей программой | Самоконтроль,  защита реферата,  фронтальный опрос,  контрольное тестирование  составление комплекса упражнений, оценивание практической работы демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов, сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение),  Выполнение упражнений на зачете и дифференцированном зачете |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения. | Все в соответствии с рабочей программой | Самоконтроль,  защита реферата,  фронтальный опрос,  контрольное тестирование  составление комплекса упражнений,  оценивание практической работы |

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающихся – 40 часов,

в том числе:

* обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся – 40 часов,
* самостоятельная работа обучающихся – 0 часов.

Методические рекомендации по выполнению практических работ по учебной дисциплине ОП.07 Физическая культура предназначены для студентов, обучающихсяпопрофессии 54.01.20 Графический дизайнер

**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.

**Критерии оценки результатов практической работы студентов:**

* уровень освоения студентом учебного материала;
* умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
* сформированность общеучебных умений;
* обоснованность и четкость изложения ответа;
* четкое и правильное выполнение заданий.

Критерии оценки результатов практической работы обучающихся:

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

**2. Перечень практических занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
|  | Практическая занятие №1Инструктаж «Правила ТБ». Бег на короткие дистанций | 2 |
|  | **Практическое занятие №2**  Бег с равномерной скоростью | 1 |
|  | **Практическое занятие №3**  Бег на средние дистанций | 1 |
|  | **Практическое занятие №4**  Эстафетный бег | 1 |
|  | **Практическое занятие №5**  Бег на средние дистанций | 1 |
|  | **Практическое занятие №6**  Кроссовая подготовка | 2 |
|  | **Практическое занятие №7** Развитие профессионально значимых двигательных качеств | 2 |
|  | **Практические занятие№8**  **Инструктаж «Правила ТБ** на уроках спортивных игр волейбол. Приемы техники защиты (перехват, заслон, накрывание мяча). | 2 |
|  | **Практические занятие№9**  Техника нападения и защиты. Правила игры. | 2 |
|  | **Практические занятие№10**  Двусторонняя игра по упрощенным правилам. | 2 |
|  | **Практические занятия11**  Составление и выполнение комплексов упражнений с учетом будущей специальности | 4 |
|  | **Практические занятие** **№12**  **Инструктаж «Правила ТБ**» Развитие подвижности избранных суставов | 1 |
|  | **Практические занятие** **№13**  Коррекция фигуры | 2 |
|  | **Практические занятие** **№14**  Развитие двигательных качеств в тренажерном зале | 2 |
|  | **Практические занятие** **№15**  Регуляция мышечного тонуса | 1 |
|  | **Практические занятие№16** Развитие профессионально значимых двигательных качеств | 4 |
|  | **Практические занятие** **№17**  Составление и проведение комплексов упражнений и производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности обучающихся . | 2 |
|  | Итого | **38** |

**Практическая работа № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции (60-100м). Специальные беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 4 мин

**Цель:** отработать технику бега на короткие дистанции

**Осваиваемые общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**Норма времени:** **2 часа**

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:** свисток, секундомер, флажок, конусы.

**Контрольные вопросы:**

1.Какие ошибки возникают при длительной, монотонной работе?

2. Как правильно дышать во время бега?

**Ход работы**

**1. Разминка**

Бег слабой интенсивности. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног, туловища, в движении и на месте.

**ОРУ 1 комплекс**

1) И.п. – руки в замок перед собой.

1. 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;
2. 2 – и. п.;
3. 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
4. 4 – и. п.

2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.

1. 1-4 – отведение рук назад.

3)И.п. – руки в стороны.

1. 1-4 – вращение кистями вперед;
2. 5-8 – то же назад.

4)И.п. – руки в стороны.

1. 1-4 – вращение предплечьями вперед;
2. 5-8 – то же назад.

5)И.п. – руки к плечам.

1. 1-4 – вращение плечами вперед;
2. 5-8 – то же назад.

6)И.п. – левая рука вверху, правая внизу.

1. 1-4 -  рывки руками назад со сменой положения рук.

7)И.п. – руки за головой.

1. поворот туловища влево;
2. 2 – то же вправо;
3. 3 – то же влево;
4. 4 – то же вправо.

8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.

1. 1 – 2 - наклон вправо;
2. 3 – 4 – наклон влево.

9)И.п. – руки на поясе.

1. 1 – наклон внутрь круга;
2. 2 – И.п.;
3. 3 – наклон вне круга;
4. 4 – И.п.

|  |
| --- |
| .Специальные беговые упражнения:  - бег с высоким подниманием бедра; - семенящий бег;  - бег с захлестыванием голени назад до касания пятками ягодиц;  - бег прыжками; - бег с выносом прямых ног вперед; |

**2.** Техника бега на короткие дистанции.

а) старт и выход со старта б) стартовое ускорение

в) бег по дистанции г) финиширование

**3**. Стартовое ускорение и бег по дистанции 80-160 м.

**4**. Совершенствовать технику бега с низкого старта в сочетании с бегом по дистанции.

**5.** Пробег 2-3 раза дистанции с низкого старта до 80-100 м.

**6.** Повторить старт и выход со старта в беге до 30-40 м.

**Форма отчетности**

Все эти упражнения оцениваются за правильное выполнение.

Контрольные нормативы в беге на 60м, 100м

**Оценка результатов работы см. таблица №1**

**Практическая работа№3**

**Тема:** Бег на средние дистанции

**Цель:** отработать технику бега на средние дистанции

**Осваиваемые общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**Норма времени:** **1 час**

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:** свисток, секундомер, флажок, конусы.

**Контрольные вопросы:**

**1.** Какие ошибки возникают при длительной, монотонной работе?

2. Как правильно дышать во время бега?

**Ход практического занятия.**

**1. Разминка**

Бег слабой интенсивности.   Общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног, туловища, в движении и на месте.

|  |
| --- |
| Специальные беговые упражнения:  - бег с высоким подниманием бедра; - семенящий бег;  - бег с захлестыванием голени назад до касания пятками ягодиц;  - бег прыжками; - бег с выносом прямых ног вперед; |

**2. Техника бега на среднюю дистанцию**

а) старт и выход со старта б) стартовое ускорение

в) бег по дистанции г) финиширование

**3.** Стартовое ускорение и бег по дистанции 100-400 м.

4. Совершенствовать технику бега старта в сочетании с бегом по дистанции.

5. Пробег 2-3 раза дистанции с низкого старта до 100-200 м.

**Форма отчетности**

Контрольные нормативы в беге на 200м, 400 м

**Оценка результатов работы**

**См. таблицу №1**

**Практическая работа№4**

**Тема:** Эстафетный бег

**Цель:** отработать технику эстафетного бега

**Осваиваемые общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**Норма времени:** 1**часа**

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:** свисток, секундомер, флажок, конусы ,эстафетная палочка.

**Контрольные вопросы:**

1. Ошибки в передаче эстафетной палочки?

2. Правила проведения соревнований?

**Ход работы**

**1. Разминка**

Бег слабой интенсивности.   Общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног, туловища, в движении и на месте.

|  |
| --- |
| Специальные беговые упражнения:  - бег с высоким подниманием бедра; - семенящий бег;  - бег с захлестыванием голени назад до касания пятками ягодиц;  - бег прыжками; - бег с выносом прямых ног вперед;  **2. Совершенствование навыка передачи эстафетной палочки «сверху»** |

-. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении шагом.

-. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстром бегом.

-. Командный эстафетный бег на полную или укороченную дистанцию с участием двух и более команд

**Форма отчетности**

Выполнение всех упражнений.

**Оценка результатов работы**

за правильное выполнение техники

**Практическая работа№5**

**Тема:** Бег на средние дистанции

**Цель:** отработать технику бега на средние дистанции

**Осваиваемые общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**Норма времени:** **1 час**

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:** свисток, секундомер, флажок, конусы.

**Контрольные вопросы:**

**1.** Какие ошибки возникают при длительной, монотонной работе?

2. Как правильно дышать во время бега?

**Ход практического занятия.**

**1. Разминка**

Бег слабой интенсивности.   Общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног, туловища, в движении и на месте.

|  |
| --- |
| Специальные беговые упражнения:  - бег с высоким подниманием бедра; - семенящий бег;  - бег с захлестыванием голени назад до касания пятками ягодиц;  - бег прыжками; - бег с выносом прямых ног вперед; |

**2. Техника бега на среднюю дистанцию**

а) старт и выход со старта б) стартовое ускорение

в) бег по дистанции г) финиширование

**3.** Стартовое ускорение и бег по дистанции 100-400 м.

4. Совершенствовать технику бега старта в сочетании с бегом по дистанции.

5. Пробег 2-3 раза дистанции с низкого старта до 100-200 м.

**Форма отчетности**

Контрольные нормативы в беге на 200м, 400 м

**Оценка результатов работы**

**См. таблицу №1**

**Практическая работа№6**

**Тема:** Кроссовая подготовка

**Цель:** отработать технику бега на длинные дистанций

**Осваиваемые общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**Норма времени:** 2**час**

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:** свисток, секундомер, флажок, конусы.

**Контрольные вопросы:**

1. Что понимается под физическим качеством выносливость?

2. Как правильно контролировать дыхание при беге?

**Ход работы.**

**1. Разминка**

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног, туловища, в движении и на месте.

**2. Техника бега с равномерной скоростью**

-техника бега со старта и на финише

- бег по дистанций

- финиширование

**3. Подводящие упражнения:**

1. Ходьба медленный бег с прямым положение туловища и согнутыми руками.

2. Медленный бег с правильной постановкой стоп, с приземлением на переднюю часть носка.

3. Медленный и ускоренный бег с протаскиванием вперед до полного разгибания ноги сзади с последующим ее сгибанием после толчка.

4. Прыжки с ноги на ногу вверх, вперед с полным выпрямление толчковой ноги и выносом согнутой маховой ноги вперед-вверх, бег с забрасыванием голени назад, бег с высоким подниманием бедра.

**Форма отчетности**

Выполнение всех заданных упражнений с учетом техники упражнений.

**Оценка результатов работы**

правильное выполнение техники

**Практическая работа №7**

**Тема:** Развитие профессионально значимых двигательных качеств

**Цель:** Выполнение на развитие силы мышц ног, и мышцы брюшного пресса

**Осваиваемые общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**Норма времени:** 2 **часа**

**Учебно-методическое оснащение рабочего места**: спортивный зал, гимнастические коврики.

**Контрольные вопросы:**

1. Перечислите двигательные качества

2. Какие упражнения на развитие силы мышц ног вы знаете?

**Ход работы**

**1. Разминка**

Комплекс состоит из 9 упражнений. Каждое упражнение выполняется в течение 15 сек. в максимальном темпе.

**1. Упражнение на координацию движений (равновесие)**

И. п. – стоя на одной ноге, другая, согнутая, упирается стопой о колено опорной ноги. Руки вытянуты вперед, глаза закрыты.

**2. Упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса**

И. п. – упор лежа на полу (девочки – на повышенной опоре). Сгибание и разгибание рук. Фиксируется количество отжиманий.

**3. Упражнение на развитие силы мышц ног («Пистолет»)**

И. п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний.

**4. Упражнение на развитие боковых мышц живота**

И. п. – упор сидя сзади, ноги вместе. Перенести ноги слева направо и обратно через предмет длиной 60–70 см (палка, рейка), не задев его. Фиксируется количество повторений с одной стороны (с правой или с левой).

**5. Упражнение на развитие выносливости в прыжках**

Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см). И.п. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие с одной стороны в другую и обратно. Фиксируется количество повторений с одной стороны.

**6. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса**

И. п. – сидя на полу, ноги закреплены, руки за головой, пальцы в «замок». Опускание и поднимание туловища. Фиксируется количество подъемов.

**7. Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости**

И. п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. Количество шагов, выполненных за 15 сек.,

.**8. Упражнение на развитие силы мышц ног**

Для выполнения этого упражнения на стене нанесена сантиметровая разметка. И. п. – о. с., руки вверх. Из полу приседа прыжок вверх. Нужно коснуться рукой разметки на стене. Из полученного результата (в сантиметрах) вычесть рост ученика с вытянутой вверх рукой. При выполнении упражнений следует обращать внимание на следующие моменты:

Упражнение 1– руки прямые, глаза закрыты.

Упражнение 2– туловище держать прямо, не прогибаться и не выгибаться.

Упражнение 3– приседать глубже.

Упражнение 4– ноги в коленях не сгибать.

Упражнение 5– прыжки выполнять боком, не поворачиваться.

Упражнение 6– ноги в коленях не сгибать, руки на затылке, пальцы не расцеплять.

Упражнение 7– бедро поднимать до уровня пояса, туловище держать прямо.

Упражнение 8– касаться разметки одной рукой.

**Форма отчетности**

Выполнение упражнений

**Оценка результатов работы**

Оценить технику выполнения упражнений

**Практическая работа №8**

**Тема:** Приемы техники защиты (перехват, заслон, накрывание мяча).

**Цель:** отработать технику защиты

**Осваиваемые общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**Норма времени:** 2 **часа**

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:** свисток, волейбольные мячи.

**Контрольные вопросы:**

1. Достигнуты ли поставленные цели?

2. Какова роль специальной разминки волейболиста?

.

**Ход работы**

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

2. В парах, Разминка «волейболиста"

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

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

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

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

7. Учебная игра с применением изученных технических приемов.

**Форма отчетности**

анализ технических приемовв волейболе

**Оценка результатов работы**

Соблюдение правил игры. Технических приемов

**Практическая работа №9**

**Тема:** Техника нападения и защиты. Правила игры.

**Цель:** отработать технику нападения и защиты

**Осваиваемые общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**Норма времени:** 2 **часа**

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:** свисток, волейбольные мячи.

**Контрольные вопросы:**

1. Какие подготовительные упражнения используются при обучении подачи мяча?

2. Какова роль развивающих упражнений при обучении технических примеров?

.

**Ход работы**

1. Передвижения, включая ходьбу, бег различными способами в высокой, низкой и средней стойке.

2. Соревновательный бег на короткие отрезки в сочетании с выполнением различных упражнений.

3. Обще развивающие упражнения в движении и на месте на все группы мышц.

4. Подготовительные упражнения: толчки набивного мяча вперед-вверх, передачи баскетбольного мяча.

5. Подводящие упражнения: имитация передачи мяча, передача с собственного подбрасывания, передача у стены.

6. Упражнения по технике: передача в парах с разного расстояния.

7. Подготовительные упражнения при обучении подачи мяча: броски набивного мяча, теннисного мяча.

8. Подводящие упражнения, имитация подачи мяча, подача в стену, подача через сетку с близкого расстояния.

9. Подача на технику: подача из-за л

**Форма отчетности**

анализ технических приемовв волейболе

**Оценка результатов работы**

Соблюдение правил игры. Технических приемов

**Практическая работа №10**

**Тема практического занятия: «Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам»**

**Цель:** отработать тактические и технические приемы игры

**Оборудование и инвентарь:** баскетбольная площадка, мячи, корзины

**Осваиваемые общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**Время выполнения** – 2часа.

**Ход практического занятия.**

1. Повторение перемещений.

2. . Общие развивающие упражнения в движении и на месте на все группы мышц.

3. Бег со сменой перемещений.

4. Челночный бег с наклонами туловища.

5. Общие развивающие упражнения на гимнастической скамейке.

6. Игра в нападении 1 х 2

7. Игра в нападении 2 х 3

8. Игра в нападении 3 х 4

9. Игра в нападении 4 х 5

10. Двухсторонняя игра.

**Контрольные вопросы:**

1. Ошибки при игре в нападении.

2. Ошибки в двусторонней игре.

**Подведение итогов занятия**: анализ технических приемов.

**Практическая работа № 11**

**Тема:** Составление и выполнение комплексов упражнений с учетом будущей специальности

**Цель:**. Выполнение комплексов упражнений. Выполнить комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки

**Осваиваемые общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**Норма времени:** 4 **часа**

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:** спортивный зал, гимнастические коврики

**Контрольные вопросы:**

1. Какие способы определения правильной осанки вы знаете?

2. Перечислите виды планок.

**Ход работы**

**1. Разминка**

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя.

- Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек.

- Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.

- Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

.

**Упражнения в положении "стоя"**

1.Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками.

Отводя локти назад, сближать лопатки.

**2.** Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперёд, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз).

В положении "кисти к плечам", локти должны быть прижаты к бокам.

**3**. Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз.

Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

**4.**Поочерёдное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз).

Плечи развёрнуты, локти отведены назад, голова прямо.

**5.**Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И.П., произнеся звук "ш-ш-ш" - выдох.

При отведении рук в стороны сближать лопатки, не отпускать руки ниже уровня плеч.

**6.**Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз).

Держать спину ровно и не выпячивать живот.

**7.**Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И.П., расслабив руки (4-6 раз).

Плечи развёрнуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

**Форма отчетности**

Выполнение комплексов физических упражнений

**Оценка результатов работы**

Оценка техники выполнения упражнений

**Практическая работа №12**

**Тема практического занятия:** «Развитие подвижности избранных суставов.»

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические коврики, спортивный зал.

**Время выполнения** – 1 час.

**Осваиваемые общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**Ход практического занятия.**

**1. Разминка**

При развитии подвижности в суставах у детей обращают внимание прежде всего на те звенья опорно-двигательного аппарата, которые играют наибольшую роль в жизненно необходимых действиях: плечевые, тазобедренные, голеностопные суставы, сочленения кисти.

Подвижность, проявляемая в разных суставах, имеет в ряде случаев свое название. Например, подвижность позвоночного столба называется гибкостью, подвижность в тазобедренных суставах – выборочностью.

**Методика пассивных движений.**

Эта методика наиболее распространена в спортивной практике. К движениям пассивного характера относятся упражнения растягивающего действия и развивающие пассивную подвижность в суставах. Упражнения, выполняемые с помощью партнера; с отягощением или с помощью веса собственного тела; с помощью резинового бинта; с использованием собственной силы. К этой группе динамических упражнений можно добавить статические упражнения с сохранением неподвижного положения тела (шпагат, мост, и т.д.)

**Методика активных движений.**

К активным движениям относятся упражнения, направленные на преодоление: веса предметов или собственного тела; противодействие партнера; сопротивление упругих предметов (например, растягивание резинового бинта).

Примерные упражнения активного характера.

1.Наклоны вперед, выполняемые на наклонно поставленной скамейке, лежа вниз головой.

2. И.П. – то же, но, сделав наклон, удержать статическое положение 5-6 сек.

3.Растягивание резинового бинта ногой с удержанием в высшей точке 5-6 сек.

**Смешанная методика.**

Упражнения смешанного типа состоят из движений, в которых активность агонистов сменяется активностью антагонистов с непременной сменой режима работы мышц (активные действия сменяются пассивными). Например, из исходного положения лежа на спине вниз головой на наклонной плоскости предельно наклониться вперед, держать это положение 5-6 сек., затем партнер производит мягкий, но энергичный толчок руками на спину (принудительная, пассивное растягивание мышц – антагонистов), после чего лечь в исходное положение. Пассивные движения можно дать и сразу после наклонов на скамейке. Например, серию пружинистых наклонов из стойки ноги врозь.

При проведении упражнений следует учитывать следующее:

1.Начинать упражнение после предварительной разминки, чтобы предупредить получение растяжений мышц и связок.

2.Амплитуду движения увеличивать постепенно.

3.Количество повторений для плечевых суставов должно быть 35-50; для позвоночника 60-70; для тазобедренных суставов 40-50 раз.

4.Упражнения проводить сериями в последовательности: для суставов верхних конечностей, туловища и нижних конечностей, а между сериями применять упражнения на расслабление.

**Практическая работа №13**

**Тема:** Коррекция фигуры.

**Цель**: выполнение упражнений на коррекцию телосложения

**Осваиваемые общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**Норма времени:** 2 **часа**

**Учебно-методическое оснащение рабочего места**: спортивный зал, гимнастические коврики.

**Контрольные вопросы:**

1.Перечислите упражнения для развития гибкости и подвижности тазобедренных суставов.

2.Какие упражнения знаете для коррекции телосложения?

**Ход работы**

**1.Разминка.**

Выполнение упражнений в ходьбе на носках, пятках, в приседе

**2 Выполнение силовых упражнений и упражнений на растягивание**

1.Упражнение на пресс. Ложимся на пол, упираем ноги о стенку под углом 45-60 градусов, несильно сгибаем ноги в коленях, чтобы тело приобрело форму лёгкой волны. Начинаем [качать пресс](http://mirsovetov.ru/a/sorts/training/training-press.html)**,** поднимая корпус на 15-20 см от пола. Следим за напряжением мышц и дыханием! На усилии – выдох! Делаем это упражнение столько, сколько получается – пресса не бывает много.

2.Скручиваем позвоночник сидя, в трёх плоскостях**.** Садимся на пол, левую ногу сгибаем в колене, правую, тоже согнутую, кладём на пол. Упираем стопу правой ноги в левую ногу. Локтем левой руки делаем упор во внутреннюю часть колена и начинаем медленно прокручиваться в правую сторону. Не забываем о повороте шеи! Постарайтесь максимально повернуться всем телом, при этом не теряя упор локтем. Услышите хруст – молодцы, значит, делаете всё правильно! Повторяем всё то же самое в другую сторону. Дышим! Упражнение не повторяем!

3.Скручиваем позвоночник лёжа. Ложимся на пол, разводим руки в стороны. Делаем захлёст левой вытянутой ногой вправо, при этом корпусом тянемся к левой руке. То же делаем с правой ногой. Упражнение повторяем 3 раза. Теперь сгибаем ногу и делаем то же, но уже с согнутой ногой. Колено левой ноги тянется к правой руке, корпус повёрнут к левой руке. Не забываем тянуть шею! Дышим! Повторяем 3 раза.

4. Вытягиваем позвоночник. Садимся на пятки, держим спину ровно. Поднимаем попу на 10 см от пяток и начинаем вращать ею по часовой стрелке 6 раз. Повторяем 6 раз против часовой стрелки. Руки в это время вытянуты вверх, пальцы сцеплены в «замок».

5. Делаем упражнение на координацию.

Становимся на четвереньки. Вытягиваем правую руку и левую ногу. Стоим в таком положении полторы минуты. Меняем положение, теперь вытянуты левая рука и правая нога. Стараемся – стараемся! Ещё полторы минуты.

6 Для шеи и подбородка**.** Стоим ровно, расправив плечи и уперев подбородок в грудь, медленно поворачиваем голову вправо, натягивая при этом мышцы шеи (можно с отклонением головы назад), затем голову прижимаем подбородком к груди, и из этого положения выводим в поворот в левую сторону. Не забываем о мышечных усилиях! Повторяем 6 раз

**Форма отчетности**

Выполнение упражнений

**Оценка результатов работы**

Оценить технику выполнения упражнений

**Практическая работа №14**

**Тема:** Развитие двигательных качеств в тренажерном зале

**Цель:** выполнение упражнений на развитие двигательных качеств

**Осваиваемые общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**Норма времени:** 2**часа**

**Учебно-методическое оснащение рабочего места**: спортивный зал, гимнастические коврики.

**Контрольные вопросы:**

1. Раскройте понятие силы

2. Какие упражнения на развитие силы плечевого пояса вы знаете?

**Ход работы**

**1.Разминка.**

1. Разминка

Сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги слегка подняты. Выполнять окрестные движения 15—20 с. Смотреть на носок одной ноги. Голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.

Сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги. Поочередно поднимать и опускать ноги. Выполнять 15—20 с. Смотреть на носок одной ноги.

Сидя на полу, упор руками сзади. Мах правой ногой вверх — влево, вернуть в исходное положение. То же левой ногой вверх — вправо. Повторить 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на носок.

Сидя на полу, упор руками сзади. Правую ногу отвести •вправо, вернуть в исходное положение. То же повторить другой ногой влево 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на носок.

Сидя на полу, упор руками сзади, прямая нога слегка приподнята. Выполнять круговые движения ногой в одном и другом направлении. Повторить 10—15 с каждой ногой. Смотреть на носок.

**2**.Выполнение упражнений на наклонной доске

**3**. Езда на велотренажере.

**Форма отчетности**

Выполнение упражнений

**Оценка результатов работы**

Оценить выполнение упражнений

**Практическая работа №15**

**Тема: Регуляция мышечного тонуса.**

**Цель:** Выполнение упражнений на регуляцию мышечного тонуса

**Осваиваемые общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**Норма времени:** 1**час**

**Учебно-методическое оснащение рабочего места**: спортивный зал, гимнастические коврики.

**Контрольные вопросы:**

1. Назовите упражнения которые развивают гибкость?

2. Какие формы занятий физической культурой вы знаете?

**Ход работы**

**1.Разминка.**

«Лодочка» — руки в замок вытянуты вперед, ноги вместе прямые. Поднять руки, ноги, голову и держать 1 мин. — 5-10 раз.

«Корзиночка»: берём руками ноги за лодыжки и поднимаемся вверх на животе, держать от 2 — 10 сек. — 10 раз. Брюшное дыхание.

На коленях.

Стоя на коленях, руки вдоль туловища. Отклоняемся назад «как дощечка» — 10-12 раз.

И. п. то же, руки на поясе. Выпрямляем по очереди ногу назад 10-12 раз.

И. п. то же. Садимся на пол слева и справа от ступней, спина прямая.

И. п. то же, колени вместе ступни широко разведены в стороны. Садимся между ступней и встаём. Спина прямая. 10-12 раз

На четвереньках.

Поднять правую (левую) прямую ногу и левую (правую) прямую руку, держать 2-6 сек. — 10 раз.

Достать коленом до лба, откинуть голову и ногу назад вверх — 10 раз.

«Кошечка» — спину вверх и вниз — 1 мин.

«По-турецки»

Вытянуться руками вперёд на пол, голова между руками, спину прогибать к полу — 12 раз.

Восстановить дыхание.

Отдых в течении 3-5 мин: лёжа на спине, глаза закрыты, руки вдоль туловища, ладони к верху, ноги на ширине плеч. Дыхание спокойное.

**Форма отчетности**

Выполнение упражнений

**Оценка результатов работы**

Оценить выполнение упражнений

**Практическая работа №16**

**Тема: Развитие профессионально значимых двигательных качеств**

**Цель:** Выполнение на развитие силы мышц ног, и мышцы брюшного пресса

**Осваиваемые общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**Норма времени:** 4 **час**

**Учебно-методическое оснащение рабочего места**: спортивный зал, гимнастические коврики.

**Контрольные вопросы:**

1. Перечислите двигательные качества

2. Какие упражнения на развитие силы мышц ног вы знаете?

**Ход работы**

**1. Разминка**

Комплекс состоит из 9 упражнений. Каждое упражнение выполняется в течение 15 сек. в максимальном темпе.

**1. Упражнение на координацию движений (равновесие)**

И. п. – стоя на одной ноге, другая, согнутая, упирается стопой о колено опорной ноги. Руки вытянуты вперед, глаза закрыты.

**2. Упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса**

И. п. – упор лежа на полу (девочки – на повышенной опоре). Сгибание и разгибание рук. Фиксируется количество отжиманий.

**3. Упражнение на развитие силы мышц ног («Пистолет»)**

И. п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний.

**4. Упражнение на развитие боковых мышц живота**

И. п. – упор сидя сзади, ноги вместе. Перенести ноги слева направо и обратно через предмет длиной 60–70 см (палка, рейка), не задев его. Фиксируется количество повторений с одной стороны (с правой или с левой).

**5. Упражнение на развитие выносливости в прыжках**

Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см). И.п. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие с одной стороны в другую и обратно. Фиксируется количество повторений с одной стороны.

**6. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса**

И. п. – сидя на полу, ноги закреплены, руки за головой, пальцы в «замок». Опускание и поднимание туловища. Фиксируется количество подъемов.

**7. Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости**

И. п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. Количество шагов, выполненных за 15 сек.,

.**8. Упражнение на развитие силы мышц ног**

Для выполнения этого упражнения на стене нанесена сантиметровая разметка. И. п. – о. с., руки вверх. Из полу приседа прыжок вверх. Нужно коснуться рукой разметки на стене. Из полученного результата (в сантиметрах) вычесть рост ученика с вытянутой вверх рукой. При выполнении упражнений следует обращать внимание на следующие моменты:

Упражнение 1– руки прямые, глаза закрыты.

Упражнение 2– туловище держать прямо, не прогибаться и не выгибаться.

Упражнение 3– приседать глубже.

Упражнение 4– ноги в коленях не сгибать.

Упражнение 5– прыжки выполнять боком, не поворачиваться.

Упражнение 6– ноги в коленях не сгибать, руки на затылке, пальцы не расцеплять.

Упражнение 7– бедро поднимать до уровня пояса, туловище держать прямо.

Упражнение 8– касаться разметки одной рукой.

**Форма отчетности**

Выполнение упражнений

**Оценка результатов работы**

Оценить технику выполнения упражнений

**Практическая работа №17**

**Тема** Составление и выполнение комплексов упражнений с учетом будущей специальности

**Цель:** выполнить комплекс упражнений в парах у шведской стенки

**Оборудование и инвентарь:** спортивный, зал, шведская стенка.

**Время выполнения** – 2 часа.

**Осваиваемые общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**Ход практического занятия.**

**1. Разминка**

Упражнения на шведской стенке должны обязательно начинаться с разминки, как и другое занятие спортом. Перед тренировкой нужно разогреть мышцы.

Разминайтесь так, как вам удобно, сделайте повороты головой, плечами в разные стороны. Весь комплекс упражнений основан на поворотах рук. В помощь будет стенка.

Обопритесь в положении перпендикулярном к стенке. Туловище нужно будет повернуть влево, до того времени пока не почувствуете растяжку и тепло в правом плече

Кисти разминаются, когда поставить перпендикулярно кисти и постепенно пробовать дотянуться до стенки. Советую проработать ягодицы способом закидывания ног на перекладины лестницы, а позже наклоняйте туловище к ногам, и тянитесь к носкам.

**2. Выполнить комплекс упражнений**

1. Первое: станьте спиной к стенке, выберите максимально высокую перекладину. Теперь нужно повиснуть, затем согнуть ноги в области коленей, поднимайте к туловищу. Такое положение задержите на несколько секунд. Проработайте руки, пресс и конечно спину, сделав 10 подходов.
2. Далее поменяйте положение, аналогично предыдущему, но теперь встаньте лицом к стенке. Тело прижимается плотнее к стенке, а ноги должны оторвать от стенки и максимально отвести назад. Следите, чтобы голова с животом были в прямой линии.
3. Завершением тренировки спины будут движения, которые напоминают движение маятника. Туловище, голова и руки будут опорой, а ноги будут в движении (с одной стороны в другую).
4. Лицом нужно стать к стенке, руками постарайтесь обхватить наивысшую ступеньку, так чтобы ноги свисали. Такое упражнение прорабатывает связки на руках, ровняется позвоночник, а скелет будет расти и правильно формироваться. Постепенно увеличивайте время виса. Чередуйте вис на одной руке попеременно и на обеих.
5. Станьте на самую первую перекладину, а также обхватите ту, что ближе уровня груди. Теперь просто приседайте, данное упражнение растягивает связки и бедренные мышцы.
6. Оставайтесь в таком же положении, только отводите ногу назад. Она должна быть прямой, чтобы в работу включались все мышцы бедра и спинки ребенка.
7. Спиной повернитесь к стенке, руки на последней перекладине сверху, а ноги на нижней. Необходимо выгибать тело вперед и задерживаться в таком положении на несколько секунд.
8. Чтобы проработать мышцы бедра, выполните глубокие приседания.

3. Контрольные вопросы:

1. Что включает в себя физическое качество гибкость?

2. Дайте определение понятию гимнастике?

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ**

по физической подготовке

**Таблица №1**

**девушки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Семестры | 1-2 | | | 3-4 | | | 5-6 | | |
| Контрольные  Упражнения | Нормативы, оценка | | | | | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 30 м, сек. | 5,2 | 5,6 | 6,2 | 5,1 | 5,5 | 6,1 | 5,0 | 5,4 | 6,0 |
| Бег 100 м, сек. | 17,2 | 18,2 | 19,2 | 17,1 | 18,1 | 19,1 | 17,0 | 18.0 | 19,0 |
| Бег 200 м, сек. | 45,0 | 55,0 | 1.00 | 42,0 | 52,0 | 1.00 | 40,0 | 50,0 | 1.00 |
| Бег 400 м, сек. | 2.00 | 2.20 | 2.50 | 1.50 | 2.15 | 2.30 | 1.45 | 2.00 | 2.30 |
| Бег 500 м, сек. | 2.20 | 2.40 | 3.00 | 2.15 | 2.30 | 2.50 | 2.10 | 2.25 | 2.50 |
| Бег 1000 м, мин., сек. | 5.10 | 5.45 | 6.20 | 5.10 | 5.40 | 6.10 | 5.00 | 5.40 | 6.00 |
| Бег 2000 м, мин., сек. | 12.00 | 13.00 | 14.00 | 11.50 | 12.50 | 13.50 | 11.40 | 12.45 | 13.30 |
| Прыжок в длину с разбега, м.,см. | 3.40 | 3.00 | 2 60 | 3.50 | 3.10 | 2.80 | 3.60 | 3.20 | 3.00 |
| Метание малого мяча,  Метры | 25 | 18 | 12 | 26 | 20 | 13 | 27 | 21 | 15 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки, количество раз | 25 | 15 | 5 | 27 | 17 | 7 | 30 | 20 | 10 |
| Подтягивание в висе лёжа, количество раз | 26 | 16 | 8 | 28 | 20 | 10 | 30 | 24 | 12 |
| Бег на лыжах  3 км, мин., сек | 21.00 | 23.30 | 25.00 | 20.30 | 23.00 | 24.30 | 20.00 | 22.30 | 24.00 |

**юноши**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Семестры | 1 - 2 | | | 3 - 4 | | | 5 - 6 | | |
| Контрольные  Упражнения | Нормативы, оценка | | | | | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 30 м, сек | 4,9 | 5,4 | 6,0 | 4,8 | 5,2 | 5,8 | 4,7 | 5,0 | 5,6 |
| Бег 100 м, сек | 14,6 | 15,4 | 16,0 | 14,4 | 15,2 | 16,0 | 14,2 | 15,0 | 15,8 |
| Бег 200 м, сек | 40,0 | 45,0 | 50,0 | 38,0 | 42,0 | 48,0 | 35,0 | 40,0 | 45,01 |
| Бег 400 м, сек | 1.35 | 1.45 | 2.00 | 1.30 | 1.40 | 1.50 | 1.25 | 1.35 | 1.45 |
| Бег 500 м, сек. | 1.50 | 2.20 | 2.50 | 1.45 | 2.15 | 2.45 | 1.40 | 2.10 | 2.40 |
| Бег 1000 м, мин., сек. | 4.30 | 5.10 | 5.40 | 4.20 | 5.00 | 5.30 | 4.10 | 4.50 | 5.20 |
| Бег 3000 м, мин., сек. | 14.30 | 15.30 | 16.10 | 14.20 | 15.00 | 16.00 | 14.10 | 14.50 | 15.50 |
| Прыжок в длину с разбега, м.,см. | 4.10 | 4.00 | 3.60 | 4.20 | 4.10 | 3.70 | 4.30 | 4.10 | 3.80 |
| Метание малого мяча, метры | 36 | 28 | 20 | 38 | 30 | 22 | 40 | 32 | 24 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа количество раз | 30 | 26 | 20 | 40 | 30 | 20 | 50 | 40 | 30 |
| Подтягивание в висе количество раз | 9 | 5 | 1 | 10 | 6 | 2 | 12 | 9 | 3 |
| Бег на лыжах  5 км, мин., сек. | 27.40 | 28.30 | 30.00 | 26.30 | 27.00 | 29.30 | 25.00 | 26.00 | 28.00 |

**Таблица №2**

**ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**для студентов БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольные упражнения | Семестр | Девушки | | | Юноши | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м., с | 1-2  3-4  5-6  7-8 | 5,2 и выше  5,2  5,1  5,0 | 5,3-5,9  5,3-6,0  5,2-5,8  5,1-5,6 | 6,0 и ниже  6,1  5,9  5,7 | 4,8 и выше  4,7  4,6 4,5 | 4,9-5,3  4,8-5,2  4,7-5,1  4,6-5,0 | 5,4 и ниже 5,3 5,2 5,1 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10м., с | 1-2  3-4  5-6  7-8 | 8,5 и выше 8,4  8,2 8,0 | 8,6-9,3  85,-9,3  8,3-9,1  8,1-8,9 | 9,4 и ниже  9,4  9,2  9,0 | 7,7 и выше  7,5 7,4  7,4 | 7,8-8,5  7,6-8,0  7,5-7,9 7,5-7,9 | 8,6 и ниже 8,1  8,0  8,0 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 1-2  3-4  5-6  7-8 | 190 и выше  195  200  200 | 185-160  190-170  195-170  195-180 | 155 и ниже  165  165  175 | 205 и выше  210  220  230 | 200-175  205-185  215-195  225-195 | 170 и ниже  180  190  190 |
| 4. | Скоростно-силовые | Прыжки со скакалкой за 30 с., количество раз. | 1-2  3-4  5-6  7-8 | 66  70  80  86 | 60  66  70  80 | 30  40  50  60 | 60  66  70  80 | 40  46  56  66 | 16  32  46  50 |
| 5. | Скоростно-силовые | Тройной прыжок с места, см | 1-2  3-4  5-6  7-8 | 550  580  600  620 | 480  520  540  560 | 320  360  380  400 | 680  700  720  750 | 550  600  620  650 | 380  400  440  450 |
| 6. | Скоростно-силовые | Прыжок в высоту с месте, см | 1-2  3-4  5-6  7-8 | 55  60  65  70 | 45  50  55  60 | 30  30  40  40 | 60  75  80  80 | 50  55  60  70 | 40  40  45  45 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. | Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), в висе лёжа на низкой перекладине (девушки), кол-во раз. | 1-2  3-4  5-6  7-8 | 26  26  30  30 | 16  16  20  20 | 10  10  10  10 | 10  12  15  15 | 6  8  10  12 | 2  3  4  6 |
| 8. | Силовые | Поднимание туловища из положения лёжа на спине | 1-2  3-4  5-6  7-8 | 30  35  37  40 | 22  27  30  37 | 18  20  25  30 | 35  40  45  50 | 27  35  40  45 | 20  25  30  32 |
| 9. | Силовые | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши), от скамейки (девушки),кол-во раз | 1-2  3-4  5-6  7-8 | 20  25  30  35 | 15  20  25  30 | 6  12  16  20 | 35  40  45  50 | 20  25  35  40 | 12  16  20  22 |
| 10. | Силовые | Бросок набивного мяча, вес 1 кг, см. | 1-2  3-4  5-6  7-8 | 500  560  580  600 | 400  420  450  500 | 300  320  350  380 | 660  700  760  800 | 560  600  660  700 | 360  400  460  500 |
| 11. | Силовые | Приседание на одной ноге, кол-во раз. | 1-2  3-4  5-6  7-8 | 18  20  20  20 | 10  12  14  15 | 3  5  6  8 | 20  24  28  30 | 12  14  20  22 | 3  6  8  10 |
| 12. | Силовая выносливость | Удержание тела в висе на высокой перекладине, с | 1-2  3-4  5-6  7-8 | 40  40  45  45 | 25  30  35  35 | 5  10  15  15 | 45  50  55  60 | 30  35  40  45 | 5  15  20  20 |
| 13. | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см. | 1-2  3-4  5-6  7-8 | 20 и выше  20 и выше  20 и выше  20 и выше | 19-6  19-7  19-7  19-7 | 5 и ниже  6  6  6 | 12 и выше 15  15  15 | 11-5  14-4  14-4  14-4 | 4 и ниже  5  5  5 |
| 14. | Выносливость | Шестиминутный бег, м. | 1-2  3-4  5-6  7-8 | 1300 <  1400 <  1400 <  1400 < | 1200-1000  1300-1100  1300-1100  1300-1100 | 900 и ниже  1000  1000  1000 | 1500 и выше  1600  1600  1600 | 1400-1200  1500-1300  1500-1300  1500-1300 | 1100 и ниже  1200  1200  1200 |
| 15. | Выносливость | 12 минутный бег, м. | 1-2  3-4  5-6  7-8 | Без остановок | Не более 3-4 раз  переход на шаг | Больше половины времени передвига-лись шагом | Без остановок  Без остановок  Без остановок  Без остановок | Не более 3-4 раз переход на шаг | Больше половины времени передвига-лись шагом |

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ**

(волейбол)

**Таблица №3**

1. Верхние и нижние передачи мяча над собой непрерывно

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Семестр | Количество передач | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 1-2 | 15 | 10 | 5 |
| 3-4 | 20 | 15 | 10 |
| 5-6 | 30 | 20 | 15 |

Примечание: такие же нормативы при передач мяча в стену

**Таблица №4**

2. Верхние и нижние подачи (из 5 подач)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Семестр | пол | Количество подач | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 1-2 | девушки  юноши | 3  4 | 2  3 | 1  2 |
| 3-4 | девушки  юноши | 3  4 | 2  3 | 1  2 |
| 5-6 | девушки  юноши | 3  4 | 2  3 | 1  2 |

Примечание: подача засчитывается, если она выполнена в пределы площадки из-за лицевой линии. Такие же нормативы при выполнении нападающего удара.

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ**

(баскетбол)

**Таблица №5**

Броски мяча с двух шагов справа (слева или прямо) из 5 попыток

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Семестр | оценка | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 1-2 | 3 | 2 | 1 |
| 3-4 | 4 | 2 | 1 |
| 5-6 | 4 | 3 | 2 |

**Таблица №6**

Штрафные броски из 10 попыток

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Семестр | пол | оценка | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 1-2 | девушки  юноши | 4  5 | 2  3 | 1  2 |
| 3-4 | девушки  юноши | 5  6 | 3  4 | 1  2 |
| 5-6 | девушки  юноши | 6  7 | 4  5 | 2  3 |

**Таблица №7**

****

# 3.Информационное обеспечение обучения

3.2.1. **Основные печатные и электронные издания**

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват.

организаций: базовый уровень/ В. И. Лях. — б-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. https://fkl2.ru/books/fizicheskava-kultura-10-ll-klassv- Lvah

3.2.2. **Дополнительные источники**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. - ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019.

3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват.

учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник,

4. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие/ А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299

5. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков.

6. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г.

7. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»

8. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура».

Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего

профессионального образования/ Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.

9. Кузнецов, B.C., Физическая культура: учебник / B.C. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

40

10. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

Ю.Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).

11. Спортивные игры: правила, тактика,техника: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

12 Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.