# бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

от 31.08.2021 № 528

от 31.08.2022 № 580

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ**

**РАБОТ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

профессия

54.01.20 Графический дизайнер

Вологда

2022

Методические рекомендации составлены в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.20 Графический дизайнер и рабочей программой учебного предмета ОП.07 Физическая культура.

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

Разработчик:

Слобожанина Л.В., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна».

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании предметной цикловой комиссии БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна», Протокол №1 от 30.08.2021, Протокол №1 от 31.08.2022

# Пояснительная записка

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 выполнение упражнений, работа с литературой, работа с лекциями, справочниками, инструкциями. Выполнению практических занятий может предшествовать проверка знаний обучающихся, их теоретической готовности к выполнению заданий.

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

Выполнение практических работ направлено на формирование общих и профессиональных компетенций:

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

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

В процессе подготовки и выполнения практических занятий, обучающиеся овладевают следующими

**умениями:**

* распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;
* анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;
* определять этапы решения задачи;
* выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;
* составить план действия; определить необходимые ресурсы;
* владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;
* реализовать составленный план;
* оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника;
* организовывать работу коллектива и команды;
* взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
* описывать значимость своей профессии;
* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
* применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
* пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.

**знаниями:**

* актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;
* основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
* алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;
* методы работы в профессиональной и смежных сферах;
* структуру плана для решения задач;
* порядок оценки результатов решения задач профессиональной;
* психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
* основы проектной деятельности;
* сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;
* значимость профессиональной деятельности по профессии;
* роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни;
* условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
* средства профилактики перенапряжения.

О проведении практической работы обучающимся сообщается заблаговременно: когда предстоит практическая работа, какие вопросы нужно повторить, чтобы ее выполнить. Просматриваются задания, оговаривается ее объем и время выполнения. Критерии оценки сообщаются перед выполнением каждой практической работы.

Перед выполнением практической работы повторяются правила техники безопасности.

**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. |
| «Удовлетвори-тельно» | 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. |

**Перечень практических занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
|  | Тема 1.1. Методика контроля за уровнем физической подготовки | 1 |
|  | Тема 1.2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры | 2 |
|  | Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 5 |
| 4. | Тема 2.2. Волейбол | 4 |
| 5. | Тема 2.3. Атлетическая гимнастика | 7 |
| 6. | Тема 2.4. Лыжная подготовка | 6 |
| 7. | Тема 2.5. Атлетическая **г**имнастика | 7 |
| 8. | Тема 2.6. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания | 3 |
| 9. | Зачет, дифференцированный зачет | 3 |
|  | Итого | **38** |

**Практическая работа № 1**

**Тема:** Контроль за уровнем физической подготовленности

**Цель:**. Выполнить комплекс упражнений

**Осваиваемые общие компетенции:**

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

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

**Норма времени:** 1 **час**

**Учебно-методическое оснащение рабочего места**: коврики гимнастические, набивные мячи, обручи

**Контрольные вопросы:**

**1** Что такое стрейчинг?

2. Какие физические упражнения развивают гибкость?

**Ход работы**

**1. Разминка**

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

**1.**И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз

(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).

**2**. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).

На раз – отвести руки в стороны;

На два – вернуться в и. п. (до 20 раз)

**3**. И.П. – о. с., ноги на ширине плеч.

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – и. п. (до 20 раз)

**4**. И.П. – упор, сидя сзади.

Наклон к правой ноге, к средине, к левой ноге – по 15-20 раз.

**5.** И.П. – упор, сидя сзади.

Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.

**6.** И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.

Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).

**7**. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).

Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.

**8.** И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.

**9**. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хула-хуп).

**2**.Выполнить подтягивание на низкой перекладине -девушки, на высокой –юноши.

**3**.Выполнить упражнения на пресс

**Форма отчетности**

Выполнение контрольных упражнений

**Оценка результатов работы**

Оценка техники выполнения. Контрольные упражнения **См.таблицу №2**

**Практическая работа №2**

**Тема:** Развитие профессионально значимых двигательных качеств

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

**Осваиваемые общие компетенции:**

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

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

**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 № 3**

**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 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

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

**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№4**

**Тема:** Бег на средние дистанции

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

**Осваиваемые общие компетенции:**

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

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

**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 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№5**

**Тема:** Эстафетный бег

**Цель:** отработать технику эстафетного бега

**Осваиваемые общие компетенции:**

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

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

**Норма времени:** 1**час**

**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 №6**

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

**Цель:** отработать технику защиты

**Осваиваемые общие компетенции:**

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

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

**Норма времени:** 1 **час**

**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 №7**

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

**Цель:** отработать технику нападения и защиты

**Осваиваемые общие компетенции:**

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

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

**Норма времени:** 1**час**

**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 №8**

**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 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

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

**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 №9**

**Тема:** Техника безопасности . Коррекция фигуры.

**Осваиваемые общие компетенции:**

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

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

**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 №10**

**Тема: Регуляция мышечного тонуса**

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

**Осваиваемые общие компетенции:**

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

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

**Норма времени:** 2**часа**

**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 №11**

**Тема:** Развитие силы избранных групп мышц

**Цель:** Проработать мышцы брюшного пресса

**Осваиваемые общие компетенции:**

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

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

**Норма времени:** 1 **час**

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

**Контрольные вопросы:**

1. Что вы понимаете под понятием силовая выносливость?

2. Как в домашних условиях поддерживать мышцы в тонусе?

**Ход работы**

1. Разминка

. 1.И.п. лёжа на спине руки за голову :

1.1.Поднимание туловища - 3-4 подхода по 10-12 раз. В начале руки можно держать вдоль туловища. Со временем количество повторений за один подход можно увеличивать. Чтобы увеличить нагрузку на мышцы можно использовать отягощение в виде гантели небольшого веса, которую держат или перед грудью или ( самая большая нагрузка ) за головой.

1.2.Поднимание прямых ног до касания носками пола за головой 3-4 подхода по 10-12раз. Руки можно держать вдоль туловища или в стороны. Для большей устойчивости можно использовать гантели небольшого веса, которые держат в руках.

1.3.Одновременное поднимание рук и ног («складка»)-3-4 подхода по 8-10 раз. Руки в  начале в исходном положении держат в верху, делая ими замах одновременно поднимать ноги.

1.4.И.П.- сед углом упор сзади. Написать вытянутыми носками прямых ног( ноги держать вместе) цифры, имя или фамилию, можно писать любые слова или другие задания.

1.5.Поднимание ног (прямых или согнутых в коленях) в упоре на руках между двух столов, стульев.

1.6 обратные скручивания. Не двигая верхней частью спины, сильно напрягите нижние мышцы живота, поднимайте таз от пола и подтяните колени к голове. Когда колени окажутся на уровне груди, задержитесь в этом положений, а затем медленно вернитесь в исходную позу. Сделайте 12-20 повторений.

1.7 Скручивание с удержанием уголка сидя. Сядьте на плоскую скамью так, чтобы ваше тело было расположено перпендикулярно ее длине. Возьмитесь за скамейку, отпустите туловище назад и вытяните ноги вперед, чтобы тело выпрямилось и было расположено параллельно полу. Одновременно втяните нижний пресс и напрягите верхний, чтобы сформировать букву «V».

**Форма отчетности**

Выполнение комплексов физических упражнений

**Оценка результатов работы**

Оценка техники выполнения упражнений

**Практическая работа №12**

**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 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

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

**Норма времени:** 2 **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 №13**

**Тема:** Совершенствование техники конькового хода

**Цель:** Отработать технику конькового хода

**Осваиваемые общие компетенции:**

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

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

**Норма времени:** 2 **часа**

**Учебно-методическое оснащение рабочего места**: лыжная трасса, лыжи, ботинки, палки**.**

**Контрольные вопросы:**

1. Какой коньковый ход считается самым быстрым

2.Перечислите коньковые хода

**Ход работы**

1. Разминка

Прохождение дистанции коньковыми ходами

2.Спуски со склона

3.Подъемы в гору коньковыми ходами

**Форма отчетности**

Прохождение дистанции коньковыми ходами

**Оценка результатов работы**

Оценить технику конькового хода

**Практическая работа №14**

**Тема:** Переход с хода на ход

**Цель:** Прохождение дистанции переходя с хода на ход. Учёт техники спуска с торможением и поворотами.

**Осваиваемые общие компетенции:**

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

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

**Норма времени:** 1 **часа**

**Учебно-методическое оснащение рабочего места**: лыжная трасса, лыжи, ботинки, палки**.**

**Контрольные вопросы:**

1. Какие способы перехода с хода на ход вы знаете

2. Перечислите способы поворотов на лыжах при спуске со склона

3. Какие виды стоек при спуске с гор существуют?

4. Ошибки в положений рук и ног при выполнений стоек?

**Ход работы**

1. Разминка

2.Прохождение дистанции переходя с хода на ход.

3.. Спуск с горы, самый травм опасный момент лыжного спорта. Для того чтобы не обращаться за помощью к медицине, необходимо сразу запомнить несколько простых правил.

Прохождение дистанции изученными ходами

2. Выполнять переход с хода на ход в зависимости от рельефа

3. Выполнить торможение при спусках с гор разными способами

**Форма отчетности**

Прохождение дистанции изученными ходами

**Оценка результатов работы**

Оценить технику изученных ходов

**Практическая работа №15**

**Тема:** Спуски в различных стойках

**Цель:** Отработать технику спусков с гор в различных стойках

**Осваиваемые общие компетенции:**

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

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

**Норма времени:** 1 **час**

**Учебно-методическое оснащение рабочего места**: лыжная трасса, лыжи, ботинки, палки**.**

**Контрольные вопросы:**

1. Какие виды стоек при спуске с гор существуют?

2. Ошибки в положений рук и ног при выполнений стоек?

**Ход работы**

1. Разминка

2. Спуск с горы, самый травм опасный момент лыжного спорта. Для того чтобы не обращаться за помощью к медицине, необходимо сразу запомнить несколько простых правил.

- Во-первых, все конечности при спуске с горы, должны быть [полусогнутыми](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DI0VhbiV3z8E).

Во-вторых, во время спуска, необходимо немного приседать, так легче обеспечить амортизацию на горках и неровностях спуска.  Приседая ниже, лыжник увеличивает скорость. При скоростном спуске лыжник, должен присесть и наклониться вперед, прижав палки подмышками, медленно распрямляясь у подножья горы. Для устойчивости и большей управляемости необходимо выдвинуть одну ногу вперед, где-то примерно на полступни.

- При спуске необходимо освоить прием катания «бесшажный ход», когда движение вперед обеспечивается энергичными толчками лыжных палок. Если у лыжника недостаточно опыта для спуска с горы, можно спуститься «лесенкой», встав перпендикулярно к склону горы и постепенно переставляя лыжи, как на лестнице.

- Важно научится правильно падать

- Правильное падение убережет лыжника от последующего лечения в  больнице. Необходимо помнить о влиянии инерции и силы тяжести, которые будут направлять лыжника головой вперед. Поэтому при падении лучше всего направить тело на бок, так как при падении больше вероятность безопасного приземления.

**Форма отчетности**

Выполнение спусков в различных стойках

**Оценка результатов работы**

Оценить технику спусков с гор

**Практическая работа №16**

**Тема практического занятия: «Преодоление подъемов, бугров и впадин.»**

**Цель**: Отработать технику преодоления подъёмов

**Оборудование и инвентарь:** лыжная трасса, лыжи, ботинки, палки

**Время выполнения** – 1час.

**Осваиваемые общие компетенции:**

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

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

**Ход занятия**

**1. Разминка**

Обычно подъемы преодолеваются скользящим, ступающим, беговым шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой» и коньковыми ходами. Выбор способа преодоления зависит от крутизны подъема, качества смазки лыж, тренированности и технической подготовленности лыжника. Подъемы преодолевают прямо, наискось, зигзагом.

**«полуелочкой»**. Лыжа, расположенная выше, скользит в направлении движения, а носок нижней лыжи отводится в сторону. Угол постановки нижней лыжи зависит от крутизны подъема и условий скольжения Руки лыжника работают поочередно.

**Подъем «елочкой»** применяется при преодолении подъемов прямо. При этом способе подъема носки лыж разводятся в стороны в направлении движения, и, чтобы улучшить сцепление со снегом, гонщик закантовывает лыжи на внутренние ребра. Чем круче подъем, тем больше разводятся носки лыж. При подъеме «елочкой» лыжи не скользят, а ноги к руки гонщика работают поочередно.

**Подъем «лесенкой»** чтобы подняться «лесенкой», надо встать левым или правым боком к подъему, поставить лыжи на верхние канты и подниматься приставными шагами. Если лыжник преодолевает подъем, повернувшись к нему правым боком, то он отталкивается левой рукой, одновременно разгибая левую ногу, а правую ногу отводит от левой. С постановкой правой лыжи и палки на снег левая нога приставляется к правой и т. д.

**Оценка результатов работы**

Оценить технику подъемов

**Практическая работа№17**

**Тема:** Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции со средней скоростью с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. (Повороты и торможения )

**Цель:**. Совершенствовать технику изученных ходов

**Осваиваемые общие компетенции:**

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

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

**Норма времени:** 1 **час**

**Учебно-методическое оснащение рабочего места**: лыжная трасса, лыжи, ботинки, палки**.**

**Контрольные вопросы:**

1. Перечислите способы торможения

2. Назовите ошибки при торможении плугом

**Ход работы**

1. Разминка

Прохождение дистанции изученными ходами

2. Выполнять переход с хода на ход в зависимости от рельефа

3. Выполнить торможение при спусках с гор разными способами

**Форма отчетности**

Прохождение дистанции изученными ходами

**Оценка результатов работы**

Оценить технику изученных ходов

**Практическая работа№18**

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

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

**Осваиваемые общие компетенции:**

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

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

**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№19**

**Тема практического занятия: «Развитие силы избранных групп мышц.»**

**Цель:** Проработать мышцы брюшного пресса

**Время выполнения** – 2 часа.

**Осваиваемые общие компетенции:**

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

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

**Ход практического занятия.**

**1. Разминка**

. 1.И.п. лёжа на спине руки за голову :

1.1.Поднимание туловища - 3-4 подхода по 10-12 раз. В начале руки можно держать вдоль туловища. Со временем количество повторений за один подход можно увеличивать. Чтобы увеличить нагрузку на мышцы можно использовать отягощение в виде гантели небольшого веса, которую держат или перед грудью или ( самая большая нагрузка ) за головой.

1.2.Поднимание прямых ног до касания носками пола за головой 3-4 подхода по 10-12раз. Руки можно держать вдоль туловища или в стороны. Для большей устойчивости можно использовать гантели небольшого веса, которые держат в руках.

1.3.Одновременное поднимание рук и ног («складка»)-3-4 подхода по 8-10 раз. Руки в  начале в исходном положении держат в верху, делая ими замах одновременно поднимать ноги.

1.4.И.П.- сед углом упор сзади. Написать вытянутыми носками прямых ног( ноги держать вместе) цифры, имя или фамилию, можно писать любые слова или другие задания.

1.5.Поднимание ног (прямых или согнутых в коленях) в упоре на руках между двух столов, стульев.

1.6 обратные скручивания. Не двигая верхней частью спины, сильно напрягите нижние мышцы живота, поднимайте таз от пола и подтяните колени к голове. Когда колени окажутся на уровне груди, задержитесь в этом положений, а затем медленно вернитесь в исходную позу. Сделайте 12-20 повторений.

1.7 Скручивание с удержанием уголка сидя. Сядьте на плоскую скамью так, чтобы ваше тело было расположено перпендикулярно ее длине. Возьмитесь за скамейку, отпустите туловище назад и вытяните ноги вперед, чтобы тело выпрямилось и было расположено параллельно полу. Одновременно втяните нижний пресс и напрягите верхний, чтобы сформировать букву «V».

Контрольные вопросы:

1. Что вы понимаете под понятием силовая выносливость?

2. Как в домашних условиях поддерживать мышцы в тонусе?

**Практическая работа№20**

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

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

**Время выполнения** – 2 часа.

**Осваиваемые общие компетенции:**

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

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

**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 №21**

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

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

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

**Время выполнения** – 1 час.

**Осваиваемые общие компетенции:**

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

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

**Ход 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?

**Практическая работа №23**

**Тема практического занятия: Физические упражнения профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата**

**Цель:** выполнить комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки

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

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

**Норма времени:** 2 **часа**

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

**Контрольные вопросы:**

1. Перечислите заболевания ОДА

2. Какие упражнения для профилактики осанки вы знаете?

**Ход о занятия**

**Разминка**

Выполнить специальные упражнения, ходьбу, медленный бег, подвижные игры, координирующие упражнения.

Задачи комплекса упражнений: стимуляция некоторых внутренних функций организма; выработка хорошей осанки; развитие гибкости и силы; общеукрепляющее воздействие на организм в целом; улучшение кроволимфообращения, а также тканевого обмена преимущественно в зоне позвоночного столба; укрепление мышечно-связочного аппарата позвоночного столба и мышц нижних конечностей, устранение мышечных контрактур и тугоподвижности в суставах; увеличение объема движений позвоночного столба; исправление его искривлений и дефектов осанки; разгрузка позвоночного столба; стимуляция регенерации (восстановления) нервов.

Предлагаемый комплекс общедоступен, не имеет «возрастных цензов».

Статические упражнения (удержания поз) необходимо чередовать с дыхательными упражнениями, гипервентиляцией. Без соблюдения этого чередования воздействие статических нагрузок на организм может привести к неблагоприятным сдвигам со стороны кардиореспираторной системы.

Комплекс упражнений

Упражнение 1

1. И. п.: руки перед грудью ладонями наружу.

2. Вытянуть руки вперед с усилием (имитация отталкива­ния), медленно развести их в стороны - назад (имитация раз­двигания), опустить сзади, сплести пальцы.

3. Прогнуться, откинуть голову назад, руки максимально отвести назад (удерживать позу 10 с - считать до 10).

4. Медленно наклониться вперед, руки отвести назад и удерживать их в крайне высоком положении, расслабить мышцы шеи, колени не сгибать (удерживать позу 20 с).

5. Вытянуть руки вверх, прогнуться, посмотреть на кисти РУК.

6. Вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

По окончании упражнения - глубокий вдох через нос (3 с) и медленный выдох через сомкнутую ротовую щель (4 с).

Упражнение 2

1. И. п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны.

2. Наклониться влево, левой рукой коснуться левого колена, прямую правую руку поднять над головой смотреть на кисть правой руки (мышцы напряжены, удержи нить позу 20 с).

3. Вернуться в и. п. - глубокий вдох - выдох. 4 - 5. То же в другую сторону.

Повторить 3 раза, увеличивая угол наклона.

Упражнение 3

1. И.п.: основная стойка, руки на поясе.

2. Наклониться вперед (удерживать полу 1 с).

3. Наклониться влево (удерживать полу 5 с).

4. Прогнуться (удерживать позу 5 с).

5. Наклониться вправо (удерживать позу 5 с).

6. Вернуться в и. п.

7- 10. То же в другую сторону.

Повторить 3 раза, выполнять медленно, с постепенным увеличением амплитуды наклона.

Упражнение 4

1. И.п.: основная стойка, руки вверх ладонями внутрь - вытянуться.

2. Медленный наклон влево, руки параллельно полу (удерживать позу 15с).

3. Расслабиться, сделать 3 - 4 глубоких вдоха - выдоха. 4 - 5. То же в другую сторону.

Повторить 3 раза, увеличивая угол наклона до максимального.

4. Вернуться в и. п., расслабиться. Повторить 3 раза.

При первых попытках ноги развести немного в стороны, захватывая согнутые ноги за стопы. По мере повышения гибко­сти ноги соединять, а захват приближать к голеностопным суставам.

Упражнение 5

1. И. п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед.

2. Поднять руки, голову и плечи, одновременно прогибаясь; поднять ноги над полом как можно выше (удерживать позу 10 с).

3. Вернуться в и.п., расслабиться. Повторить 3 раза.

При выполнении упражнения туловище прогнуто дугой, голова наклонена назад, ноги выпрямлены, носки вытянуты. Упражнение развивает мышцы спины, бедер.

**Форма отчетности**

Выполнение упражнений

**Оценка результатов работы**

Оценить технику выполнения упражнений

**Практическая работа №24**

**Тема практического занятия: Профилактика и коррекция зрения**

**Цель:** выполнить комплекс упражнений для коррекции зрения

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

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

**Норма времени:** 1 **час**

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

**Контрольные вопросы:**

1. Перечислите самые распространенные заболевания глаз

2. Какие упражнения противопоказаны при заболевании глаз?

**Ход занятия**

**Выполнить разминку.**

1.Для укрепления внутренних глазных мышц полезны тренировки с мячом: броски и ловля; передачи партнеру; броски в стену, мишень, кольцо; игра в теннис, бадминтон, волейбол; удары футбольным мячом по стене.

2. Повторные зажмуривания глаз на 3 - 5 с, а также массирование век и быстрое моргание улучшают кровообращение. Легкие нажимы на верхние веки обоих глаз в течение 1 - 2 с улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости.

**Выполнить**

3. Выполнить упражнения для облегчения зрительной работы на близком расстоянии:

1. Стоя, большой палец правой руки отдалить от глаз на расстояние 25 - 30 см относительно средней линии лица. Смотреть прямо перед собой 2 - 3 с. Затем перевести взгляд на ко­нец пальца и смотреть на него 3 - 5 с. Опустить руку. Повто­рить 10 -12 раз.

2. Стоя, вытянуть вперед правую руку с поднятым большим пальцем по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз, до тех пор, пока он не начнет двоиться.

4.Упражнения для укрепления мышц глаз: большой палец правой руки отдалить от глаз на расстояние 20 - 30 см относительно средней линии лица; смотреть двумя глазами на конец пальца 3 - 5 с; прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3 - 5 с; убрать ладонь; смотреть двумя глазами на конец пальца 3 - 5 с. То же с помощью левой руки.

5. Оценивается техника выполнения упражнений.

**Форма отчетности**

Выполнение упражнений

**Оценка результатов работы**

Оценить технику выполнения упражнений

**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**

