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**

**СГ.04 Физическая Культура**

**Специальность: 54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

Вологда

2023

Методические рекомендации составлены в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты и рабочей программой учебной дисциплины **СГ.04 Физическая Культура.**

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

Рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе   
предметной цикловой комиссией, протокол № 11 от 13.06.2023 г.

# Пояснительная записка

Методические рекомендации по выполнению практических работ по учебной дисциплине ОГСЭ.05 Физическая Культура предназначены для студентов, обучающихся по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

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

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

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

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

**умения**:

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

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

знания:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

- основы проектной деятельности;

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

- основы здорового образа жизни;

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

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

**компетенции:**

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

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;
* сформированность общеучебных умений;
* соответствование требованиям учебных нормативов;
* четкое и правильное выполнение заданий.

Критерии оценки результатов практической работы обучающихся:

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

**Перечень практических занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
|  | Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 6 |
|  | Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции | 6 |
|  | Специальные упражнения прыгуна, ОФП | 4 |
|  | Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега | 4 |
|  | Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам) | 6 |
|  | Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 4 |
|  | Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 4 |
|  | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 |
|  | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 |
|  | Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 4 |
|  | Отработка навыков судейства в волейболе | 2 |
|  | Выполнение передачи мяча в парах | 2 |
|  | Игра по упрощённым правилам волейбола | 2 |
|  | Игра по правилам | 2 |
|  | Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 4 |
|  | Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 4 |
|  | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 6 |
|  | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 6 |
|  | Игра по упрощенным правилам баскетбола | 4 |
|  | Игра по правилам | 4 |
|  | Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 |
|  | Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо | 6 |
|  | Отработка строевых приёмов | 2 |
|  | Отработка техники акробатических упражнений | 4 |
|  | Разучивание и выполнение упражнений с гирями | 4 |
|  | Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 4 |
|  | Выполнение комплекса ОРУ | 2 |
|  | Контроль комбинации по акробатике | 2 |
|  | Контроль комбинации на бревне, брусьях | 2 |
|  | Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | 2 |
|  | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | 8 |
|  | Отработка подач | 10 |
|  | Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» | 10 |
|  | Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | 4 |
|  | . Контроль техники подач, ударов справа, слева | 4 |
|  | Контроль техники игры: одиночные, парные игры | 4 |
|  | Игра по правилам (по семестрам) | 4 |
|  | Итого | **156** |

**Практическая работа № 1.**

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

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области легкой атлетики.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивно - беговая дорожка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Биомеханические основы техники бега.

2. Техника низкого старта.

3. Техника бега по дистанции.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- выполнять ускорения на короткие дистанции;

- продемонстрировать технику низкого старта;

- продемонстрировать технику бега по дистанции.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 2.**

**Тема:** Совершенствование техники длительного бега во время кросса, техники бега на средние и длинные дистанции.

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области легкой атлетики.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивно - беговая дорожка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Биомеханические основы техники бега.

2. Технику бега на средние и длинные дистанции.

3. Правила проведения соревнований по кроссу.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- выполнение спортивных упражнений.

**Задания:**

- выполнять бег на средние и длинные дистанции;

- продемонстрировать технику кроссового бега;

- продемонстрировать технику бега по дистанции.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 3.**

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

**Цель:** разучить ОФП и СФП прыгуна.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области легкой атлетики.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивно - беговая дорожка;

- сектор для прыжков в длину;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Биомеханические основы техники прыжков.

2. Техника и фазы прыжкового упражнения.

3. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- выполнение спортивных упражнений.

**Задания:**

- выполнять ОФП и СФП прыгуна в длину;

- продемонстрировать технику прыжка с длину с места;

- продемонстрировать технику прыжка с длину с разбега;

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 4.**

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

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области легкой атлетики.

**Норма времени:** 6 часов

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивно - беговая дорожка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Биомеханические основы техники бега.

2. Техника бега на короткие дистанции.

3. Техника и тактика бега на средние дистанции.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- выполнять ускорения на короткие дистанции;

- выполнять бег на средние дистанции;

- продемонстрировать технику бега по дистанции.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 5.**

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

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области волейбола.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- волейбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основный правила волейбола.

2. Расположение зон площадки для игры в волейбол.

3. Техника и тактика игры.

4. Основные технические приемы.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- объяснить основные пункты правил игры в волейбол;

- знать расположение зон площадки;

- продемонстрировать основные элементы технических приемов игры.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 6.**

**Тема:** Выполнение комплекса упражнений по ОФП

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области волейбола.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- волейбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основный виды волейбольной разминки.

2. Специальные упражнения волейболиста.

3. Техника и тактика игры.

4. Основные технические приемы.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- объяснить необходимость общей разминки при игре в волейбол;

- объяснить необходимость специальной разминки при игре в волейбол;

- продемонстрировать основные элементы технических приемов игры.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 7.**

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

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области волейбола.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- волейбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные виды волейбольной разминки.

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

3. Техника и тактика игры.

4. Основные технические приемы.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- объяснить необходимость развития физических качеств для волейболиста;

- продемонстрировать специальную разминку волейболиста;

- продемонстрировать основные элементы технических приемов игры.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 8.**

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

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области волейбола.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- волейбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные виды волейбольной разминки.

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

3. Техника и тактика игры.

4. Основные технические приемы.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- объяснить необходимость развития физических качеств для волейболиста;

- продемонстрировать специальную разминку волейболиста;

- продемонстрировать основные элементы технических приемов игры.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 9.**

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

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области волейбола.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- волейбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные понятие тактики игры.

2. Тактические схемы игры в нападении.

3. Тактические схемы игры в защите.

4. техника выполнения различных вариантов передач мяча.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- выполнять верхнюю передачу;

- выполнять нижнюю передачу над собой и партнеру;

- раскрыть суть тактических схем игры в нападении;

- раскрыть суть тактических схем игры в защите.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 10.**

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

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области волейбола.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- волейбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные пункты правил игры.

2. Основные позиции расположения игроков.

3. Правила замены и переходов.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- выполнять судейство соревнований по волейболу;

- определять основные нарушения правил игры;

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 11.**

**Тема:** Выполнение передачи мяча в парах

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области волейбола.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- волейбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды выполнения передач мяча в волейболе.

2. Выбор вида выполнения передач мяча.

3. Особенности выполнения передач мяча.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия;

- официальные правила волейбола.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- выполнять верхнюю передачу;

- выполнять нижнюю передачу над собой и партнеру;

- выполнять передачу одной рукой;

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 12.**

**Тема:** Игра по упрощённым правилам волейбола

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области волейбола.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- волейбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные правила игры в волейбол.

2. Выбор выполнения технических приемов.

3. Особенности судейства.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия;

- официальные правила волейбола.

**Ход работы**

- проведение учебной игры по упрощённым правилам.

**Задания:**

- выполнять задание на учебную игру;

- провести учебную игру;

- соблюдать упрощенные правила игры;

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 13.**

**Тема:** Игра по официальным правилам.

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области волейбола.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- волейбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные правила игры в волейбол.

2. Выбор выполнения технических приемов.

3. Особенности судейства.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия;

- официальные правила волейбола.

**Ход работы**

- проведение учебной игры по официальным правилам.

**Задания:**

- выполнять задание на учебную игру;

- провести учебную игру;

- соблюдать правила игры;

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 14.**

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

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

**Приобретаемые умения и знания:**

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

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- баскетбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные виды баскетбольной разминки.

2. Специальные упражнения разминки баскетболиста.

3. Основные технические приемы.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия;

- официальные правила баскетбола.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- объяснить необходимость развития физических качеств для баскетболиста;

- продемонстрировать специальную разминку баскетболиста;

- продемонстрировать технику ведения мяча.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 15.**

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

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

**Приобретаемые умения и знания:**

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

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- баскетбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные виды баскетбольной разминки.

2. Специальные упражнения разминки баскетболиста.

3. Техника выполнения передач мяча в баскетболе.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия;

- официальные правила баскетбола.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- объяснить необходимость развития физических качеств для баскетболиста;

- продемонстрировать специальную разминку баскетболиста;

- продемонстрировать технику передач мяча.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 16.**

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

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

**Приобретаемые умения и знания:**

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

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- баскетбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные виды баскетбольной разминки.

2. Специальные упражнения разминки баскетболиста.

3. Техника выполнения бросков мяча в баскетболе.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия;

- официальные правила баскетбола.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- объяснить необходимость развития физических качеств для баскетболиста;

- продемонстрировать специальную разминку баскетболиста;

- продемонстрировать технику бросков мяча.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 17.**

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

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

**Приобретаемые умения и знания:**

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

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- баскетбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные виды баскетбольной разминки.

2. Специальные упражнения разминки баскетболиста.

3. Техника выполнения штрафных бросков мяча в баскетболе.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия;

- официальные правила баскетбола.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- объяснить необходимость развития физических качеств для баскетболиста;

- продемонстрировать специальную разминку баскетболиста;

- продемонстрировать технику штрафных бросков мяча.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 18.**

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

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области баскетбола.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- баскетбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные правила игры в баскетбол.

2. Выбор выполнения технических приемов.

3. Особенности судейства.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия;

- официальные правила баскетбола.

**Ход работы**

- проведение учебной игры по упрощённым правилам.

**Задания:**

- выполнять задание на учебную игру;

- провести учебную игру;

- соблюдать упрощенные правила игры;

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 19.**

**Тема:** Игра по официальным правилам.

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области баскетбола.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- баскетбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные правила игры в баскетбол.

2. Выбор выполнения технических приемов.

3. Особенности судейства.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия;

- официальные правила баскетбола.

**Ход работы**

- проведение учебной игры по официальным правилам.

**Задания:**

- выполнять задание на учебную игру;

- провести учебную игру;

- соблюдать правила игры;

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 20.**

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

**Цель:** Закрепление правил игры.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области баскетбола.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- баскетбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные пункты правил игры.

2. Основные амплуа игроков.

3. Правила замены и фолов.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- выполнять судейство соревнований по баскетболу;

- определять основные нарушения правил игры;

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 21.**

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

**Цель:** Закрепление правил игры.

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области баскетбола.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- баскетбольная площадка;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Основные пункты правил игры.

2. Основные технические приемы игры.

3. Техника и тактика игры.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- выполнять судейство соревнований по баскетболу;

- определять основные нарушения правил игры;

- продемонстрировать совершенствование технических приемов игры.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 22.**

**Тема:** Отработка строевых приёмов.

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области гимнастики.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- гимнастический помост;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды строевых приемов.

2. Основные виды перестроений.

3. Техника выполнения гимнастических элементов.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы перестроений в гимнастике;

- определять основные нарушения техники;

- продемонстрировать основные элементы перестроений в гимнастике.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 23.**

**Тема:** Отработка техники акробатических упражнений.

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области гимнастики.

**Норма времени:** 3 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- гимнастический помост;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды акробатических упражнений.

2. Основные направления акробатики.

3. Техника выполнения акробатических упражнений.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы акробатических упражнений;

- определять основные нарушения техники;

- продемонстрировать основные элементы акробатических упражнений.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 24.**

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

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области гиревого спорта.

**Норма времени:** 3 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- гимнастический помост;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды гиревого спорта.

2. Основные направления.

3. Техника выполнения упражнений гиревого спорта.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы гиревого спорта;

- определять основные нарушения техники;

- продемонстрировать основные элементы гиревого спорта.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 25.**

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

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области гимнастики.

**Норма времени:** 3 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- гимнастический помост;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды акробатических упражнений.

2. Основные направления акробатики.

3. Техника выполнения акробатических упражнений.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы акробатических упражнений;

- определять основные нарушения техники;

- продемонстрировать основные элементы акробатических упражнений.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 26.**

**Тема:** Выполнение комплекса ОРУ.

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области гимнастики.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- гимнастический помост;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды разминочных упражнений.

2. Основные направления комплекса ОРУ.

3. Техника выполнения упражнений.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы разминочных упражнений;

- определять основные нарушения техники;

- продемонстрировать основные элементы разминочных упражнений.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 27.**

**Тема:** Контроль комбинации по акробатике.

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области акробатики.

**Норма времени:** 3 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- гимнастический помост;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды акробатических упражнений.

2. Основные направления акробатики.

3. Техника выполнения акробатических упражнений.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы акробатических упражнений;

- определять основные нарушения техники;

- продемонстрировать основные элементы акробатических упражнений.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 28.**

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

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области гимнастики.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- гимнастический помост;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды гимнастических упражнений.

2. Основные направления гимнастики.

3. Техника выполнения гимнастических упражнений.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы гимнастических упражнений;

- определять основные нарушения техники;

- продемонстрировать основные элементы гимнастических упражнений.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 29.**

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

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области гимнастики.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- гимнастический помост;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды упражнений ритмической гимнастики.

2. Основные направления ритмической гимнастики.

3. Техника выполнения гимнастических упражнений.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы гимнастических упражнений;

- определять основные нарушения техники;

- продемонстрировать основные элементы гимнастических упражнений.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 30.**

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

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области лыжной подготовки.

**Норма времени:** 1 час

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- лыжный стадион;

- дистанция для прохождения;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды передвижений на лыжах.

2. Основные элементы экипировки лыжника.

3. Техника выполнения лыжных ходов.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы экипировки лыжника;

- уметь подбирать и настраивать лыжный инвентарь;

- продемонстрировать основные элементы передвижения лыжными ходами.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 31.**

**Тема:** Отработка лыжных ходов.

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области лыжной подготовки.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- лыжный стадион;

- дистанция для прохождения;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды передвижений на лыжах.

2. Основные элементы лыжных ходов.

3. Техника выполнения лыжных ходов.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы и фазы лыжных ходов;

- уметь передвигаться заданными лыжными ходами;

- продемонстрировать заданными передвижения лыжными ходами.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 32.**

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

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области лыжной подготовки.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- лыжный стадион;

- дистанция для прохождения;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды спусков, подъёмов, поворотов, торможений.

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

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

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

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

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

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

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 33.**

**Тема:** Подвижные игры на лыжах.

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области лыжной подготовки.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- лыжный стадион;

- дистанция для прохождения;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды передвижений на лыжах.

2. Основные элементы лыжных ходов.

3. Техника выполнения лыжных ходов.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы и фазы лыжных ходов;

- уметь передвигаться заданными лыжными ходами;

- продемонстрировать заданными передвижения лыжными ходами.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 34.**

**Тема:** Эстафеты на лыжах.

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области лыжной подготовки.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- лыжный стадион;

- дистанция для прохождения;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды передвижений на лыжах.

2. Основные элементы лыжных ходов.

3. Техника выполнения лыжных ходов.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы и фазы лыжных ходов;

- уметь передвигаться заданными лыжными ходами;

- продемонстрировать заданными передвижения лыжными ходами.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 35.**

**Тема:** Правила соревнований.

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области лыжной подготовки.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- лыжный стадион;

- дистанция для прохождения;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды передвижений на лыжах.

2. Основные элементы лыжных ходов.

3. Техника выполнения лыжных ходов.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы и фазы лыжных ходов;

- уметь передвигаться заданными лыжными ходами;

- продемонстрировать заданными передвижения лыжными ходами.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 36.**

**Тема:** Прохождение учебной дистанции.

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области лыжной подготовки.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- лыжный стадион;

- дистанция для прохождения;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды передвижений на лыжах.

2. Основные элементы лыжных ходов.

3. Техника выполнения лыжных ходов.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные элементы и фазы лыжных ходов;

- уметь передвигаться заданными лыжными ходами;

- продемонстрировать заданными передвижения лыжными ходами.

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 37.**

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

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области ППФП.

**Норма времени:** 4 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды ППФП.

2. Значение ППФП.

3. ППФП как часть здорового образа жизни.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные средства и методы ППФП;

- уметь использовать средства и методы ППФП;

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

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 38.**

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

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области ППФП.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды ППФП.

2. Значение ППФП.

3. Средства формирования ППФП.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные средства и методы ППФП;

- уметь определять профессионально значимые физические качеств;

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

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 39.**

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

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области ППФП.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды ППФП.

2. Значение ППФП.

3. Основные упражнения комплекса ППФП.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные средства и методы ППФП;

- уметь проводить комплекс ППФП;

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

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 40.**

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

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области ППФП.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды ППФП.

2. Значение ППФП.

3. Средства формирования ППФП.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные средства и методы ППФП;

- уметь определять профессионально значимые физические качеств;

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

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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

**Практическая работа № 41.**

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

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

**Приобретаемые умения и знания:**

- знания, умения, навыки в области ППФП.

**Норма времени:** 2 часа

**Учебно-методическое оснащение рабочего места:**

- спортивный зал;

- соответствующая спортивная форма.

**Контрольные вопросы**

1. Виды ППФП.

2. ППФП, применительно к своей специальности/профессии.

3. Средства развития основных мышечных групп.

**Литература**

- учебники по предмету Физическая Культура;

- дидактические материалы;

- мультимедиа материалы;

- наглядные пособия.

**Ход работы**

- проведение спортивных упражнений.

**Задания:**

- знать основные средства и методы ППФП;

- уметь определять профессионально значимые физические качества;

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

**Форма отчетности**

- сдача контрольных нормативов.

**Оценка результатов работы**

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

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

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

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