ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Сибирский колледж транспорта и строительства

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности

базовая подготовка
среднего профессионального образования

Иркутск 2022

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу
Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.
00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа

РАССМОТРЕНО:
Цикловой методической
комиссией физического воспитания
«08» июня 2022 г.
Председатель: _____/Ковалев Ю.В.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР
_____ /А.П.Ресельс
«09» июня 2022 г.

Разработчики: Ковалев Ю.В., руководитель физического воспитания, Сибирский колледж транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»; Удольская О.В., преподаватель высшей категории, Сибирский колледж транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»; Стелькин А.А., преподаватель высшей категории, Сибирский колледж транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения».

Методические указания по практическим работам разработаны на основе рабочей программы по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура для специальности 21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности.

Содержание	

Общие положения	4
1. Результаты выполнения практических работ, подлежащие проверке	4
2. Оценка выполнения практических работ	22
3.Задания для практических работ.	24
Литература, интернет-издания	41

\

Общие положения.

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Должен обладать общими компетенции:

ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.

1. Результаты выполнения практических работ, подлежащие проверке

Практическая работа	**Количество часов**	**Умения, формируемые в процессе выполнения практической работы**
Практическое занятие № 1. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека	2	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 2. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и

		нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 3. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений с обручем. Выполнение строевых упражнений: построений, перестроений. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 4-5. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	6	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 6-7. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление	8	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и

техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.		нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями. .
Практическое занятие № 9-10. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 11-12. Выполнение комплекса ОРУ с	8	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

набивным мячом. Выполнение техники подводящих и подготовительных упражнений для толкания ядра. Разучивание техники толкания ядра. Сдача контрольных нормативов по технике толкания яра. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.		знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 13-14. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для воспитания выносливости	8	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 15-16. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения

специальных упражнений волейболиста.		профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 17. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 18-19. Проведение студентом комплекса ОРУ с в/б мячом. Выполнение техники подач. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 20-21. Выполнение комплекса ОРУ с	6	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

гимнастической скамейкой. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных нормативов по подачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.		знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 22-23. Выполнение комплекса ОРУ с элементами подвижных игр. Разучивание техники одиночного и группового блокирования. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подач и нападающего удара. Участие в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара. Выполнение упражнений для воспитания силы.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 24-25.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную

Выполнение комплекса ОРУ с футболами. Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.		деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 26-27. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите. Участие в контрольной игре. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 28-29. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать:

Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара. Участие в судействе. Участие в контрольной игре. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.		- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 30-31. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 32. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных	6	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности		ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 33. Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 34. Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.

Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей		
Практическое занятие № 35. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники защитных стоек, передвижений. Выполнение технике владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести и координации движений.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 36. Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.

упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.		
Практическое занятие № 37. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 38. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений с элементами степ-аэробики. Разучивание индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.

Практическое занятие № 39. Выполнение комплекса пилатес. Разучивание техники строевых упражнений Выполнение строевых упражнений на оценку. Выполнение упражнений для воспитания гибкости.	6	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 40-41. Выполнение комплекса стретчинг. Разучивание техники подготовительных и специальных упражнений. Выполнение упражнений для развития координации (кувырок вперед, перекат назад через плечо, стойка на лопатках), равновесия («ласточка»), гибкости (мост из И.П. лежа). Выполнение упражнений с предметами. Выполнение упражнений для воспитания гибкости и координации.	6	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК 03 Планировать и организовывать собственное профессиональное и личностное развитие ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 42-43-44. Выполнение комплекса степ-	4	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

аэробики. Закрепление техники элементов акробатики. Разучивание акробатической комбинации. Выполнение упражнений для воспитания координации движений		знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 45-46-47. Выполнение комплекса с фитболами. Разучивание техники опорных прыжков через коня, козла.Сдача техники опорных прыжков на оценку. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести.	6	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 48-49. Выполнение комплекса ОРУ с лыжными палочками. Разучивание техники поворотов на месте. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 50-51 Выполнение комплекса ОРУ на лыжах без лыжных палочек.	4	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном,

Разучивание техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Выполнение специальных и подводящих упражнений. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.		профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 52-53. Выполнение комплекса игр с элементами лыжной подготовки. Разучивание техники прикладных упражнений. Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания скоростных качеств.	4	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 54-55. Выполнение комплекса эстафет на лыжах. Разучивание техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Закрепление техники лыжных	4	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.		ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 56-57 Выполнение комплекса ОРУ без лыж. Разучивание техники спусков: спуск «лесенкой», спуск в основной стойке, спуск в высокой и низкой стойке, подъемов в гору Сдача контрольного норматива по технике лыжных ходов на оценку. Выполнение техники спуска с горы на оценку. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 58-59. Выполнение комплекса ОРУ. С одной лыжной палочкой. Разучивание техники торможения «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Сдача контрольного норматива по технике спусков и подъемов. Участие в эстафете «Гонка за лидером». Выполнение упражнений для	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.

развития выносливости.		
Практическое занятие № 60-61. Выполнение комплекса ОРУ на лыжах. Закрепление техники лыжных ходов. Выполнение техники поворота переступанием при спуске с горы. Сдача контрольного норматива по технике торможения и поворотов при спуске с горы. Закрепление техники финиширования – эстафета «Лучший гонщик». Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 62-63. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. на время. Участие в эстафете «Встречные старты». Выполнение упражнений для воспитания выносливости	2	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 64-65. Разучивание и выполнение комплекса ОРУ в нестандартных условиях (стоя и	2	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ;

сидя на гимнастической скамейке, в висе на шведской стенке и в положении лёжа на полу.) Выполнение комплексов для воспитания физических качеств. Выполнение комплексов физкультминуток и утренней гимнастики.		- основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 66. Выполнение упражнений СФП. Выполнение упражнений для воспитания мелкой моторики движений. Выполнение комплексов для коррекции осанки и плоскостопия. Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве.	2	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 67-68-69-70. Выполнение комплекса ОРУ на шведской стенке. Выполнение техники лазания по шведской стенке, по гимнастической скамейке, по полу с преодолением препятствий, техники прохождения лабиринта.	2	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.

Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.		
Практическое занятие № 71-72. Выполнение комплекса ОРУ в парах и тройка. Выполнение переноски пострадавшего разными способами. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	4	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 73-74. Выполнение комплекса ОРУ с двумя баскетбольными мячами. Выполнение игр и эстафет с элементами спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола, хоккея с мячом на полу. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	4	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 75-76. Выполнение комплекса ОРУ с двумя обручами. Выполнение игр и эстафет с элементами спортивной	2	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность,

гимнастики, художественной гимнастики и аэробики. Выполнение упражнений для воспитания координации, гибкости, ловкости и развития вестибулярного аппарата.		выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 77-78. Выполнение комплекса ОРУ с булавами. Игры и эстафеты с элементами прикладных видов спорта бадминтона, настольного тенниса, большого тенниса. Техника игры в лапту. Выполнение упражнений для воспитание координации и точности.	2	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
Практическое занятие № 79. Дифференцированн ый зачет.	2	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; - основы здорового образа жизни. ОК. 02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК. 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК. 06 Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.
ИТОГО:	**188 часов**	

2. Оценка выполнения практических работ

Предметом оценки служат умения и знания, освоенные ОК, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура, направленные на формирование общих компетенций. Результатами выполнения практических работ является выполнение нормативов по каждому изученному разделу дисциплины. Их выполнение является условием допуска к промежуточной аттестации.

В процессе текущего контроля оцениваются результаты выполнения практических работ (№№ 1-78), являющиеся свидетельствами освоения студентами умений, знаний, общих компетенций.

Промежуточная аттестация, направленная на оценку освоения умений и знаний, являющихся основой общих компетенций, проводится в форме дифференцированного зачета:

сдача нормативов по разделам дисциплины.

Итоговая оценка по дисциплине выставляется с учетом результатов выполнения практических и самостоятельных работ.

Учебные нормативы (тесты)
по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств
для обучающихся.

Вид упражнения	Пол	**Год обучения и оценка**					
		I год обучения			**II год обучения**		
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание	Ю	8	6	4	10	8	6

прямых ног до касания перекладины							
Челночный бег 3Х10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

3.Задания для практических работ.

Практическое занятие № 1-2. (ОК 3).

Задание: приготовить реферат на одну из выбранных тем:

1. Утренняя физическая зарядка. Назначение и порядок выполнения.
2. Двигательная физическая активность. Принципы, направленность и основы ЗОЖ.
3. Физическая культура – основной компонент ЗОЖ молодёжи.
4. Влияние на здоровье активного образа жизни студента.
5. Здоровье физическое и психологическое. Критерии и место в системе потребностей культурного воспитания человека.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
7. Занятия физической культурой. Основа активной жизни молодёжи.
8. Основные компоненты физической культуры.
9. Физическая культура в структуре профессионального образования.

10. Профессиональная направленность физической культуры.
11. Ценностные ориентации в отношении студентов к физической культуре.
12. Физическая активность человека как основной фактор укрепления здоровья.
13. Распространённые заболевания учащихся.
14. Негативное влияние приобретённых, врождённых и хронических заболеваний на физическую активность учащихся.
15. Вредные привычки.
16. Влияние вредных привычек на полноценной развития организма учащихся.
17. Предупреждение последствий негативного влияния вредных привычек на развитие молодого организма.
18. Применение определённых физических упражнений для профилактики заболеваний.
19. Травматизм на занятиях физической культурой. Профилактика и недопущение.
20. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
21. Осуществления самоконтроля за физической нагрузкой при самостоятельном выполнении физических упражнений различной направленности.

Практическое занятие № 3. (ОК 3, ОК 4).

Выполнить комплекс обще развивающих упражнений с обручем. Выполнить строевые упражнений: построений, перестроений. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.

Цель: закрепить знания о технике выполнения тестов для определения функционального состояния организма. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно использовать специальные упражнения – тесты и научиться определять уровень функционального состояния своего организма.

Задания:

1. Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.

Вопросы для самоконтроля:

1. Чем отличается физическое развитие, от физической подготовленности?
2. Что такое функциональное состояние организма?
3. От каких факторов зависит физическое развитие человека?

Практическое занятие № 4-5. (ОК 3, ОК 8).

Выполнить комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ). Разучить технику бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.

Цель: закрепить знания о технике: выполнения комплекса обще развивающих упражнений, бега на короткие дистанции и специальных упражнений для воспитания скоростных способностей. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения для воспитания скоростных способностей и оформлять конспект.

Задания:

1. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ).
2. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции.

3. Составить конспект специальных упражнений для воспитания скоростных способностей.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите факторы, влияющие на результат бега на короткие дистанции.
2. Что такое стартовый разгон?
3. Назовите типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции

Практическое занятие № 6-7. *(*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8).

Выполнить комплекс ОРУ в парах. Разучить и совершенствовать технику бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепить технику эстафетного бега. Выполнить упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Цель: закрепить знания о технике: выполнения комплекса обще развивающих упражнений в парах, бега на средние дистанции и специальных упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств и оформлять конспект.

Задания:

1. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Закрепление техники эстафетного бега.
2. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.
3. Составить комплекс упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств или комплекс упражнений ОРУ в парах.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите факторы, влияющие на результат бега на средние дистанции.
2. Чем отличается бег по виражу от бега по прямой?
3. Назовите типичные ошибки при обучении технике бега на средние дистанции.

Практическое занятие № 8. (ОК 3, ОК 4)

Выполнить комплекс ОРУ со скакалкой. Разучить, закрепить и совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнить упражнения для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.

Цель: закрепить знания о технике: прыжка в высоту, упражнений со скакалкой и специальных упражнений для воспитания координационных способностей. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой.
2. Выполнение упражнений для воспитания координационных способностей.
3. Составить комплекс упражнений ОРУ со скакалкой.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите факторы, влияющие на результат прыжка в высоту.
2. Какие виды прыжков в высоту Вы, знаете?
3. Назовите типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту и рекомендации по их исправлению.

Практическое занятие № 9-10. (ОК 2, ОК 3).
Выполнить комплекс ОРУ с мячом. Разучить, закрепить и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.

Цель: закрепить знания о технике: прыжка в длину, упражнений с мячом и специальных упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Выполнение комплекса ОРУ с мячом.
2. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.
3. Составить комплекс упражнений ОРУ с мячом.

Вопросы для самоконтроля:
1. Перечислите факторы, влияющие на результат прыжка в длину.
2. Какие виды прыжков в длину Вы, знаете?
3. Назовите типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину и рекомендации по их исправлению.

Практическое занятие № 11-12.(ОК 3, ОК 4).
Выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом. Выполнить технику подводящих и подготовительных упражнений для толкания ядра. Разучить технику толкания ядра. Сдача контрольных нормативов по технике толкания яра. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.

Цель: закрепить знания о технике упражнений с набивным мячом и технике толкания ядра. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Выполнение комплекса ОРУ с набивным мячом. Выполнение техники подводящих и подготовительных упражнений для толкания ядра.
2. Ознакомление с техникой толкания ядра.
3. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей. Составление конспекта комплекса упражнений с набивным мячом для воспитания силовых способностей

Вопросы для самоконтроля:
1. Перечислите факторы, влияющие на результат толкания ядра.
2. Какие виды техники толкания ядра Вы, знаете?
3. Назовите типичные ошибки при обучении технике толкания ядра и рекомендации по их исправлению.

Практическое занятие № 13-14 (ОК 3)
Выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Выполнить специальные упражнения бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для воспитания выносливости**.**

Цель: закрепить знания о технике бега на длинные дистанции, упражнений с гимнастической палкой и специальных упражнений для воспитания выносливости. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1.Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.

2.Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.

3.Выполнение упражнений для воспитания выносливости и составление конспекта комплекса специальных упражнений для воспитания выносливости

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите факторы, влияющие на результат бега на длинные ди-станции.
2. Чем отличается техника бега на длинные и короткие дистанции?
3. Чему могут способствовать занятия лёгкой атлетикой?

Практическое занятие № 15-16. (ОК 6)

Выполнить комплекс ОРУ с волейбольным мячом. Разучить технику стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.

Цель: закрепить знания о технике: стоек и перемещений волейболиста. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать специальные упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить комплекс упражнений по теме: «Специальная подготовка волейболиста».

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие бывают стойки и перемещения волейболиста?
2. Дай определение – что такое передача мяча в волейболе.
3. Что такое специальная подготовка волейболиста?

Практическое занятие № 17. (ОК 3, ОК 4, ОК 6).

Выполнить комплекс ОРУ со скакалкой. Разучить, закрепить и совершенствовать технику приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.

Цель: закрепить знания о технике: приёма и передачи мяча снизу и сверху на месте и в движении. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения с элементами волейбола и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить игру или эстафету с элементами волейбола.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие бывают передачи мяча в волейболе?
2. Какие бываю приемы мяча в волейболе?
3. Что такое элементы игры в волейбол?

Практическое занятие № 18-19. (ОК 3, ОК 4).

Провести комплекс ОРУ с в/б мячом. Выполнить технику подач. Участие в двусторонней игре. Закрепить технику передачи мяча. Выполнить контрольные нормативы по

передачам мяча. Выполнить упражнения для воспитания координации движений и развития прыгучести.

Цель: закрепить знания о технике: приёма и передачи мяча снизу и сверху на месте и в движении. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения с элементами волейбола и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить игру или эстафету с элементами волейбола.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие бывают передачи мяча в волейболе?
2. Какие бываю приемы мяча в волейболе?
3. Что такое элементы игры в волейбол?

Практическое занятие № 20-21. (ОК 3, ОК 4).

Выполнить комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучить технику нападающего удара. Выполнить специальные упражнения волейболиста для нападающего удара. Выполнить контрольные нормативы по подачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.

Цель: закрепить знания о технике нападающего удара. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить комплекс подготовительных и специальных упражнений волейболиста для обучения и закрепления техники выполнения нападающего удара.

Вопросы для самоконтроля:

1. Как технически правильно выполнить нападающий удар?
2. Дайте определение – нападающего удара.
3. Назовите подводящие упражнения для нападающего удара.

Практическое занятие № 22-23. (ОК 3, ОК 6, ОК 8).

Выполнить комплекс ОРУ с элементами подвижных игр. Разучить технику одиночного и группового блокирования. Выполнить специальные упражнения волейболиста при блокировании. Закрепить технику подач и нападающего удара. Участие в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара. Выполнение упражнений для воспитания силы.

Цель: закрепить знания о технике блока. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить комплекс специальных упражнений волейболиста при блокировании.

Вопросы для самоконтроля:

1. Дай определение – что понимается под блоком?
2. Назовите, какие виды блоков в волейболе вы знаете?
3. Какие упражнения называются специальными, а какие подготовительными?

Практическое занятие № 24-25. (ОК 4)

Выполнить комплекс ОРУ с фитболами. Разучить технику игры в защите. Выполнить контрольные нормативы по технике блокирования. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.

Цель: закрепить знания о технике игры в защите. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект. Владеть основными правилами соревнований, жестами судей.

Задания:

1. Составить комплекс специальных упражнений для развития внимания.
2. Оформить карточки с жестами судей.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие технические приемы используются для защиты в волейболе?
2. Какие технические приемы используются для нападения в волейболе?
3. Чем отличается техника одиночного и двойного блокирования?

Практическое занятие № 26-27. (ОК 3, ОК 4).

Выполнить комплекс ОРУ с волейбольными мячами. Разучить технику игры в нападении. Выполнить специальные упражнения волейболиста. Закрепить технику игры в защите. Учебная игра. Выполнить контрольные нормативы по технике игры в защите. Участие в контрольной игре. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.

Цель: закрепить знания о технике игры в нападении. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект. Владеть основными правилами соревнований, жестами судей.

Задания:

1. Составить комплекс специальных упражнений для развития внимания.
2. Оформить карточки с жестами судей.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие технические приемы используются для защиты в волейболе?
2. Какие технические приемы используются для нападения в волейболе?
3. Чем отличается техника одиночного и двойного блокирования?

Практическое занятие № 28-29. (ОК 3, ОК.06, ОК 8)

Выполнить комплекс ОРУ с набивными мячами. Разучить тактику игры в волейбол. Выполнить контрольные нормативы по технике подач, нападающего удара. Участие в судействе. Участие в контрольной игре. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.

Цель: закрепить знания о тактике игры правилах игры и судейства. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить конспект специальных упражнений для воспитания силовых способностей.

Вопросы для самоконтроля:

1. Сколько партий в игре?
2. До какого количества очков длится партия и есть ли – исключения?
3. Чему могут способствовать занятия волейболом?

Практическое занятие № 30-31. (ОК 3, ОК.06, ОК 8)

Выполнить комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Разучить технику владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.

Цель: закрепить знания о технике владения мячом в баскетболе. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания

1. Составить конспект специальных упражнений для воспитания ловкости с элементами баскетбола.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие бывают стойки и перемещения баскетболиста?
2. Дайте определение – что такое передача мяча в баскетболе.
3. Что такое специальная подготовка баскетболиста?

Практическое занятие № 32. (ОК 3, ОК 4, ОК.06).

Выполнить комплекс эстафет с баскетбольными мячами. Разучить технику бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности

Цель: закрепить знания о технике бросков в корзину. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить конспект подготовительных и специальных упражнений баскетболиста для выполнения бросков в корзину.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие бывают броски в корзину?
2. Чем отличается штрафной бросок и 3-х очковый бросок в корзину?
3. Дайте определение – что такое «Добивание мяча»?

Практическое занятие № 33. (ОК 4, ОК.06, ОК 8)

Выполнить комплекс подвижных игр с элементами баскетбола. Разучить технику дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.

Цель: закрепить знания о технике (3-х очковых) бросков в корзину. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить конспект подготовительных и специальных упражнений баскетболиста для выполнения дальних бросков в корзину и воспитания силовых способностей

Вопросы для самоконтроля

1. С какой линии выполняется 3-х очковый бросок?
2. Чем отличается техника выполнения 2-х и 3-х очкового бросков в корзину?
3. Дайте определение – что такое «Двойное ведение мяча»?

Практическое занятие № 34. (ОК 3, ОК 4, ОК.06)

Разучить технику игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей

Цель: закрепить знания о технике игры в нападении. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить конспект специальных упражнений баскетболиста в нападении (передвижения, владения мячом и противодействия, перехваты, вырывания и выбивание мяча).

2. Составить конспект специальных упражнений баскетболиста для воспитания скоростно-силовых способностей.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое – отвлекающие движения?
2. Перечислите технические приёмы в нападении и защите?
3. Дайте определение – что такое «Финты»?

Практическое занятие № 35. (ОК 3, ОК 4, ОК.06)

Выполнить комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Разучить технику защитных стоек, передвижений. Выполнить технику владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести и координации движений.

Цель: закрепить знания о технике игры в нападении. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить конспект специальных упражнений баскетболиста в нападении (передвижения, владения мячом и противодействия, перехваты, вырывания и выбивание мяча).

2. Составить конспект специальных упражнений баскетболиста для воспитания скоростно-силовых способностей.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое – отвлекающие движения?
2. Перечислите технические приёмы в нападении и защите?
3. Дайте определение – что такое «Финты».

Практическое занятие № 36. (ОК 3, ОК 4).

Выполнить комплекс подвижных игр с элементами баскетбола. Разучить тактику нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.

Цель: закрепить знания о тактике игры в нападении. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить игру или эстафету с использованием упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей, используя тактику нападения: индивидуальные и командные тактические действия, заслоны, быстрые прорывы.

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте определение – что такое «Быстрый прорыв»?
2. Чем отличается индивидуальные и командные тактические действия в нападении?

Практическое занятие № 37.(ОК 3, ОК 8).

Выполнить комплекс эстафет с баскетбольными мячами. Разучить тактику игры в защите. Выполнить индивидуальные, групповые и командные действия. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей

Цель: закрепить знания о тактике игры в защите. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить игру или эстафету с использованием упражнений для воспитания силовых способностей, используя тактику защиты: индивидуальные и командные тактические действия, заслоны, быстрые прорывы.

Вопросы для самоконтроля:

1. Чем отличается индивидуальные и командные тактические действия в защите?
2. Дайте определение – что такое «Заслон»?

Практическое занятие № 38. (ОК 3, ОК 4 ОК.06).

Выполнить комплекс обще развивающих упражнений с элементами степ-аэробики. Разучить индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей

Цель: закрепить знания о правилах игры в баскетбол. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Составить конспект комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.

Вопросы для самоконтроля:

1. Сколько партий в игре?
2. Чему могут способствовать занятия баскетболом?
3. Расскажите основные правила игры в баскетбол.

Практическое занятие № 39. (ОК 8).

Выполнить комплекс упражнений пилатес. Разучить технику строевых упражнений Выполнить строевые упражнения на оценку. Выполнить упражнения для воспитания гибкости.

Цель: закрепить знания о технике выполнения строевых упражнений и упражнений для воспитания гибкости. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения для воспитания гибкости и оформлять конспект.

Задания:

Составление конспекта комплекса упражнений для воспитания гибкости.

Вопросы для самоконтроля:
1. Для чего нужна гибкость?
2. Для чего нужны строевые упражнения?
3. От каких факторов зависит воспитание гибкости?

Практическое занятие № 40-41(ОК 3, ОК 8).
Выполнить комплекс упражнений стретчинг. Разучить технику подготовительных и специальных упражнений. Выполнить упражнения для развития координации (кувырок вперед, перекат назад через плечо, стойка на лопатках), равновесия («ласточка»), гибкости (мост из И.П. лежа). Выполнить упражнения с предметами. Выполнить упражнения для воспитания гибкости и координации.

Цель: закрепить знания о технике: выполнения подготовительных и специальных упражнений, упражнений для развития координации (кувырок вперед, перекат назад через плечо, стойка на лопатках), равновесия («ласточка»), гибкости (мост из И.П. лежа), упражнений с предметами и упражнений для воспитания гибкости и координации. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения для воспитания координации движений и оформлять конспект.

Задания:
1.Составить конспект специальных упражнений для воспитания координационных способностей.

Вопросы для самоконтроля:
1. Перечислите факторы, влияющие на координационные способности.
2. Дайте определение координации движений.
3. Для чего нужна координация движений?

Практическое занятие № 42-43-44. (ОК 3, ОК 4, ОК.06, ОК 8).
Выполнить комплекс степ-аэробики. Закрепить технику элементов акробатики. Разучить акробатические комбинации. Выполнить упражнения для воспитания координации движений.

Цель: закрепить знания о технике: выполнения комплекса степ-аэробики, элементов акробатики, акробатической комбинации. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения для составления конспекта акробатической комбинации.

Задания:
1.Знакомство с элементами акробатической комбинации.
2.Составить комплекс упражнений акробатической комбинации.
Вопросы для самоконтроля:
1. Перечислите элементы, из которых может состоять акробатическая комбинация.
2. Чем отличается степ-аэробика от аэробики?
3. Чем отличается координация движений от гибкости?

Практическое занятие № 45-46-47.(ОК 3, ОК 4, ОК 8).
Выполнить комплекс с фитболами. Разучить технику опорных прыжков через коня, козла. Сдача техники опорных прыжков на оценку. Выполнить упражнения для воспитания прыгучести.

Цель: закрепить знания о технике: выполнения опорных прыжков, комплекса упражнений с фитболами и упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц

спины. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Ознакомление с техникой выполнения опорных прыжков.
2. Ознакомление с техникой выполнения комплекса упражнений с фитболами и упражнений
3. Составить конспект комплекса упражнений с фитболами.

Вопросы для самоконтроля:

1. Чем отличаются снаряды: гимнастический конь и гимнастический козёл?
2. Какие виды опорных прыжков, Вы, знаете?
3. Назовите 8 упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины.

Практическое занятие № 48-49. (ОК 3, ОК 4, ОК.06,).

Выполнить комплекс ОРУ с лыжными палочками. Разучить технику поворотов на месте. Выполнить упражнения для воспитания силовых способностей.

Цель: закрепить знания о технике поворотов на месте, упражнений для воспитания силовых способностей. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Ознакомление с техникой поворотов на месте.
2. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей. Составить презентацию техники поворотов на месте.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какой поворот на месте считается самым простым?
2. Чем отличается техника поворота на месте от техники поворота в движении?
3. Чему могут способствовать занятия лыжной подготовкой?

Практическое занятие № 50-51.(ОК 3, ОК 4).

Выполнить комплекс ОРУ на лыжах без лыжных палочек. Разучить технику передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Выполнить специальные и подводящие упражнения. Выполнить упражнения для воспитания выносливости.

Цель: закрепить знания о технике передвижения на лыжах, упражнений для воспитания выносливости. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1.Закрепить знания о технике лыжных ходов.

2.Выполнение упражнений для воспитания выносливости и составить конспект упражнений для воспитания выносливости.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие виды лыжных ходов Вы, знаете?
2. Чем отличается техника конькового хода от техники попеременного двушажного хода?
3. Что лежит в основе совершенствования общей выносливости лыжника?

Практическое занятие № 52-53.(ОК 3, ОК 8).

Выполнить комплекс игр с элементами лыжной подготовки. Разучить технику прикладных упражнений. Закрепить технику лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнить упражнения для воспитания скоростных качеств.

Цель: закрепить знания о технике: прикладных специальных упражнений, техники лыжных ходов, упражнений для воспитания скоростных качеств. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Разучивание техники прикладных упражнений.
2. Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.
3. Выполнение упражнений для воспитания скоростных качеств и составление конспекта комплекса прикладных упражнений лыжника.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое специальная подготовка лыжника?
2. Чем отличается техника специальных, общих и подготовительных упражнений лыжника?
3. Что лежит в основе совершенствования специальной выносливости лыжника?

Практическое занятие № 54-55.(ОК 3, ОК 4).

Выполнить комплекс эстафет на лыжах. Разучить технику подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Закрепить технику лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнить упражнения для воспитания силовых способностей.

Цель: закрепить знания о технике подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой» и техники упражнений для воспитания силовых способностей. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять презентацию.

Задания:

Закрепление техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой».

Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей. Составить презентацию техники подъемов в гору.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие виды подъёмов в гору Вы знаете?
2. Чем отличается техника подъёмов лесенкой и ёлочкой?
3. Какие упражнений для воспитания силовых способностей лыжника Вы знаете?

Практическое занятие № 56-57 (ОК 3, ОК 4).

Выполнить комплекс ОРУ без лыж. Разучить технику спусков: спуск «лесенкой», спуск в основной стойке, спуск в высокой и низкой стойке, подъемов в гору Сдача контрольного норматива по технике лыжных ходов на оценку. Выполнить технику спуска с горы на оценку. Выполнить упражнения для воспитания ловкости.

Цель: закрепить знания о технике спусков с горы и техники упражнений с лыжными палочками. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять презентацию.

Задания:

1. Закрепление техники спусков: спуск «лесенкой», спуск в основной стойке, спуск в высокой и низкой стойке.

2. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей. Составить презентацию техники спусков с горы.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие виды спусков с горы Вы знаете?
2. Какие упражнений для воспитания силовых способностей лыжника Вы знаете?

Практическое занятие № 58-59 (ОК 3, ОК 4)..

Выполнение комплекса ОРУ. С одной лыжной палочкой. Разучивание техники торможения «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Сдача контрольного норматива по технике спусков и подъемов. Участие в эстафете «Гонка за лидером». Выполнение упражнений для развития выносливости.

Цель: закрепить знания о технике торможения «плугом», «упором» при спусках с горы и техники упражнений для воспитания силовых способностей. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1.Закрепление техники торможения «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки.

2.Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей. Составить конспект комплекса упражнений для воспитания силовых способностей.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие виды торможения Вы, знаете?
2. Чем отличается техника торможения от техники бокового соскальзывания?
3. Какие упражнения можно подобрать для воспитания силовых способностей лыжника?

Практическое занятие № 60-61 (ОК 3, ОК 4).

Выполнить комплекс ОРУ на лыжах. Закрепить технику лыжных ходов. Выполнить технику поворота переступанием при спуске с горы. Сдача контрольного норматива по технике торможения и поворотов при спуске с горы. Закрепить технику финиширования – эстафета «Лучший гонщик». Выполнить упражнения для воспитания ловкости.

Цель: закрепить знания о технике поворотов при спусках с горы и техники упражнений для воспитания ловкости. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1.Закрепление техники поворотов при спуске с горы.

2.Выполнение упражнений для воспитания ловкости. Составить конспект комплекса упражнений для воспитания ловкости.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие виды поворотов при спуске с горы Вы, знаете?
2. Чем отличается техника поворота на параллельных лыжах от техники поворота переступанием?
3. Какие упражнения можно подобрать для воспитания ловкости лыжника?

Практическое занятие № 62-63 (ОК 3, ОК 4, ОК.06, ОК 8).

Выполнить комплекс обще развивающих упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. на время. Участие в эстафете «Встречные старты». Выполнить упражнения для воспитания выносливости.

Цель: закрепить знания о технике: лыжных ходов, упражнений для воспитания выносливости. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1.Прохождение дистанции 3 км.

2.Выполнение упражнений для воспитания выносливости и составление конспекта упражнений для воспитания выносливости.

Вопросы для самоконтроля:

1. Есть ли польза от занятий лыжной подготовкой?
2. Как выбрать лыжи и экипировку?
3. Каким способом нужно подниматься в крутую гору?
4. Какие меры предосторожности при занятиях лыжной подготовки Вы знаете?
5. Где идёт больший расход энергии ккал/ч при беге или беге на лы-жах?
6. Чему могут способствовать занятия лыжами?

Практическое занятие № 64-65 (ОК 3, ОК 4).

Разучить и выполнить комплекс ОРУ в нестандартных условиях (стоя и сидя на гимнастической скамейке, в висе на шведской стенке и в положении лёжа на полу.) Выполнить комплекс упражнений для воспитания физических качеств. Выполнить комплекс физкультминуток и утренней гимнастики

Цель: закрепить знания о технике: выполнения комплекса ОРУ в нестандартных условиях (стоя и сидя на гимнастической скамейке, в висе на шведской стенке и в положении лёжа на полу.), выполнения комплексов для воспитания физических качеств, выполнения комплексов физкультминуток и утренней гимнастики. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1.Ознакомление с техникой выполнения комплекса ОРУ в нестандартных условиях (стоя и сидя на гимнастической скамейке, в висе на шведской стенке и в положении лёжа на полу).

2.Ознакомление с техникой выполнения комплексов для воспитания физических качеств.

3.Ознакомление с техникой выполнения комплексов физкультминуток и утренней гимнастики.

4.Составить конспект комплекса упражнений утренней гимнастики.

Вопросы для самоконтроля:

1. Как провести физкультминутку?
2. Дайте определение понятию – утренняя гимнастика.
3. Что такое вестибулярный аппарат?

Практическое занятие № 66 (ОК 3, ОК 4).

Выполнить упражнения СФП. Выполнить упражнения для воспитания мелкой моторики движений. Выполнить комплекс упражнений для коррекции осанки и плоскостопия. Выполнить упражнения для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве.

Цель: закрепить знания о технике: проведение диагностики собственного состояния здоровья, упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1 Ознакомление с техникой выполнения проведение диагностики собственного состояния здоровья по тестированию.

2.Ознакомление с техникой выполнения комплексов упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве

3.Составить конспект комплекса упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве.

Вопросы для самоконтроля:

4.Как провести диагностику собственного состояния здоровья?

5.Дайте определение термину – вестибулярный аппарат.

6.Что такое ориентация в пространстве?

Практическое занятие № 67-68-69-70. (ОК 3, ОК 4).

Выполнить комплекс ОРУ на шведской стенке. Выполнить технику лазания по шведской стенке, по гимнастической скамейке, по полу с преодолением препятствий, техники прохождения лабиринта. Выполнить упражнения для воспитания выносливости, силы, ловкости.

Цель: закрепить знания о технике: комплекса ОРУ на шведской стенке, о технике лазания по шведской стенке, по гимнастической скамейке, по полу с преодолением препятствий, техники прохождения лабиринта и упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Ознакомление с техникой выполнения комплекса ОРУ на шведской стенке, о технике лазания по шведской стенке, по гимнастической скамейке, по полу с преодолением препятствий, техники прохождения лабиринта и упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.
2. Ознакомление с техникой преодоления препятствий.
3. Составить конспект комплекса упражнений ОРУ на шведской (гимнастической) стенке.

Вопросы для самоконтроля:

1. Как можно использовать шведскую стенку для обучения техники лазания?
2. Чем отличается техника лазания от техники передвижения?
3. Какие снаряды можно использовать для обучения технике лазания?

Практическое занятие № 71-72. (ОК 3, ОК 4, ОК.06, ОК 8).

Выполнить комплекс ОРУ в парах и тройка. Выполнить переноски пострадавшего разными способами. Выполнить упражнения для воспитания выносливости, силы, ловкости.

Цель: закрепить знания о технике: переноски пострадавшего разными способами. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Ознакомление с техникой переноски пострадавшего разными способами.
2. Ознакомление с техникой упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости
3. Составить конспект комплекса упражнений для переноски пострадавшего.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие виды техники переноски пострадавшего, Вы знаете?
2. Какие физические способности необходимы для переноски пострадавшего?
3. Какие предметы и подручные средства можно использовать для переноски пострадавшего?

Практическое занятие № 73-74 (ОК 3, ОК 4).

Выполнить комплекс ОРУ с двумя баскетбольными мячами. Выполнение игр и эстафет с элементами спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола, хоккея с мячом на полу. Выполнить упражнения для воспитания скоростных способностей.

Цель: закрепить знания о технике: комплекса ОРУ с двумя баскетбольными мячами, игр и эстафет с элементами спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола, хоккея с мячом на полу, воспитания скоростных способностей. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Ознакомление с техникой комплекса ОРУ с двумя баскетбольными мячами.
2. Ознакомление с техникой игр и эстафет с элементами спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола, хоккея с мячом на полу и техникой упражнений для воспитания скоростных способностей.
3. Составить конспект игры или эстафеты с элементами спортивных игр.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие виды спортивных игр, Вы знаете?
2. Назовите упражнения для воспитания скоростных способностей.
3. Какие физические способности необходимы для спортивных игр?

Практическое занятие № 75-76 (ОК 3, ОК 4).

Выполнить комплекс ОРУ с двумя обручами. Выполнение игр и эстафет с элементами спортивной гимнастики, художественной гимнастики и аэробики. Выполнить упражнения для воспитания координации, гибкости, ловкости и развития вестибулярного аппарата.

Цель: закрепить знания о технике: комплекса ОРУ с двумя обручами, игр и эстафет с элементами спортивной гимнастики, художественной гимнастики и аэробики, упражнений для воспитания координации, гибкости, ловкости и развития вестибулярного аппарата. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Ознакомление с техникой комплекса ОРУ с двумя обручами.
2. Ознакомление с техникой игр и эстафет с элементами спортивной гимнастики, художественной гимнастики и аэробики, упражнений для воспитания координации, гибкости, ловкости и развития вестибулярного аппарата.

3. Составить конспект игры или эстафеты с элементами гимнастики.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие виды гимнастики, Вы знаете?
2. Чем отличается спортивная гимнастика от художественной гимнастики и аэробики?
3. Какие физические способности необходимы для гимнастики?

Практическое занятие № 77-78 (ОК 3, ОК 4).

Выполнить комплекс ОРУ с булавами. Игры и эстафеты с элементами прикладных видов спорта бадминтона, настольного тенниса, большого тенниса. Техника игры в лапту. Выполнить упражнения для воспитания координации и точности.

Цель: закрепить знания о технике: комплекса ОРУ с булавами, игр и эстафет с элементами прикладных видов спорта бадминтона, настольного тенниса, большого тенниса, игры в лапту и упражнений для воспитания координации и точности. Уметь пользоваться рекомендуемой литературой, источниками интернета и свободно, ориентироваться по теме, технически правильно подбирать упражнения и оформлять конспект.

Задания:

1. Ознакомление с техникой комплекса ОРУ с булавами.
2. Ознакомление с техникой игр и эстафет с элементами прикладных видов спорта бадминтона, настольного тенниса, большого тенниса, игры в лапту и упражнений для воспитания координации и точности.
3. Составить конспект игры или эстафеты с элементами прикладных видов спорта.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие виды прикладных видов спорта Вы знаете?
2. Чем отличается основные виды спорта от прикладных видов спорта?
3. Какие физические способности необходимы для прикладных видов спорта?

Практическое занятие № 79. (ОК 3, ОК 4, ОК.06, ОК 8).

Дифференцированный зачет. Выполнить контрольные задания по темам дисциплины.

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). ЭБС znanium.com Договор № 5669 эбс от 10.01.2022 г.

Дополнительная литература:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2е изд., перераб. – М.: АльфаМ: ИНФРАМ, 2018. – 336 с.: ил. ЭБС znanium.com Договор № 5669 эбс от 10.01.2022 г.

Интернет-ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru,
Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru