

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»

ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:
38.02.07 Банковское дело

Квалификация выпускника: специалист банковского дела

ПРИНЯТО:

Предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательных,
общегуманитарных, социально-
экономических, математических и
естественно-научных дисциплин
колледжа

Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

Председатель предметной (цикловой)
комиссии


(подпись)

Н.Х. Федорова
(ФИО)

Разработчик:

Преподаватель ГЭК НовГУ

 Петров О.Г.
(подпись) (ФИО)

« 31 » августа 2021 г.

Содержание

Пояснительная записка	4
Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
Практическое занятие № 1	11
Практическое занятие № 2	16
Практическое занятие № 3	20
Практическое занятие № 4	22
Практическое занятие № 5	26
Практическое занятие № 6	30
Практическое занятие № 7	32
Практическое занятие № 8	34
Практическое занятие № 9	36
Практическое занятие № 10	38
Практическое занятие № 11	40
Практическое занятие № 12	41
Практическое занятие № 13	43
Практическое занятие № 14	45
Практическое занятие № 15	47
Практическое занятие № 16	48
Практическое занятие № 17	50
Практическое занятие № 18	52
Практическое занятие № 19	56
Практическое занятие № 20	60
Практическое занятие № 21	63
Практическое занятие № 22	68
Практическое занятие № 23	70
Практическое занятие № 24	73
Практическое занятие № 25	76
Практическое занятие № 26	79
Практическое занятие № 27	82
Практическое занятие № 28	85
Практическое занятие № 29	89
Практическое занятие № 30	93
Практическое занятие № 31	95
Практическое занятие № 32	98
Практическое занятие № 33	100
Информационное обеспечение обучения	104
Лист внесения изменений к методическим рекомендациям по практическим занятиям	105

Пояснительная записка

Методические рекомендации по практическим занятиям, являющиеся частью учебно-методического комплекса по учебной дисциплине ОУД.06 «Физическая культура», составлены в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 38.02.07 Банковское дело;
2. Рабочей программой учебной дисциплины;
3. Примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура»;
4. Локальными актами НовГУ.

Методические рекомендации включают 33 практических занятия, предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура» в объёме 114 часов.

Выполнение практических заданий обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- *личностных:*
 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
 - готовность к служению Отечеству, его защите;
- *метапредметных:*

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• *предметных:*

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Во время практических занятий проводится комплекс упражнений по принципу «станционных занятий». «Станционные занятия» (круговая тренировка) являются разновидностью так называемого «крайстренинга» (круговой тренировки) и направлены главным образом на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков. В связи с тем, что каждое упражнение повторяется относительно большое количество раз, создаются благоприятные условия для развития двигательных способностей. Группа разделяется на несколько микрогрупп — не более 3–5 студентов. Группы по указанию преподавателя расходятся по местам занятий (станциям)— снаряды или специально оборудованные места. На станциях очередность выполнения упражнений планируется так, чтобы упражнения по направленности на развитие различных мышечных групп сменяли друг друга.

Учащиеся каждой группы самостоятельно выполняют дополнительные упражнения. Эти упражнения хорошо знакомы учащимся, доступны для самостоятельного выполнения, разнообразны по воздействию. Каждое такое дополнительное упражнение проводится на специально отведённом месте, с использованием определённых снарядов или спортивного инвентаря. Продолжительность упражнений рассчитывают так, чтобы студенты после их выполнения своевременно приступили к основному упражнению занятия. Количество дополнительных упражнений и дополнительных снарядов зависит от физической подготовленности группы.

Критерии оценки

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и умениями:

Оценка (оценка) «5» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполняет правильно, с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется и продемонстрировать его в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом.

Оценка «4» ставится, если студент:

при выполнении действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3» ставится, если студент:

двигательное действие в основном выполнил правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполнил неправильно, допустил более двух значительных и грубых ошибок.

Оценки «5», «4», «3» могут быть поставлены студентам, как за одновременную сдачу нормативов, так и за работу, рассредоточенную во времени, т.е. за совокупность работы на уроке.

Оценка устных ответов:

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала темы.

Тематический план и содержание учебной дисциплины
Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Олимпийские игры. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	1
Раздел 1.* Теоретическая часть		3	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	1
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими	Содержание учебного материала Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями	1	1

скими упражнениями	различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Интенсивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
Тема 1.3 Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Содержание учебного материала Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	1
Раздел 2. Практическая часть		150	
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	–	1,2,3
	Практическое занятие №1 Характеристика видов легкой атлетики. Специальная физическая подготовка.	3	
	Практическое занятие №2 Техника спортивной ходьбы. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт.	4	
	Практическое занятие №3 Тест на определение уровня физической подготовленности студентов	2	
	Практическое занятие №4 Техника бега на средние дистанции. Высокий старт.	4	
	Практическое занятие №5 Кроссовая подготовка.	4	

	Практическое занятие №6 Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.		
	Самостоятельная работа №1 Тест на определение уровня физической подготовленности студентов.	2	
	Самостоятельная работа №2 Подбор комплекса упражнений ОФП для легкоатлета.	2	
	Самостоятельная работа №3 Тест на определение уровня знаний по теме «Лёгкая атлетика».	1	
	Самостоятельная работа №4 Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.	2	
	Самостоятельная работа №5 Комплексы упражнений для самостоятельной разминки	2	
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала Волейбол. Правила игры. Способы перемещения по полю. Техники, применяемые в волейболе. Контрольные нормативы для игры волейбол.	–	1,2,3
	Практическое занятие №7: Основные правила игры в волейболе. Стойка, перемещение, выпады, прыжки.	4	
	Практическое занятие №8: Техника передачи и приема мяча двумя руками сверху.	4	
	Практическое занятие №9: Техника передачи и приема мяча двумя руками снизу.	4	
	Практическое занятие №10: Техника нижней и верхней прямой подачи.	4	
	Практическое занятие №11: Техника нападающего удара	2	
	Практическое занятие №12: Выполнение контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа №6 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки перед игрой в волейбол	2	
	Самостоятельная работа №7 Имитация выполнения подачи мяча в прыжке.	2	
	Самостоятельная работа №8 Имитация блокирования в прыжке	2	
		1	

	Самостоятельная работа №9 Тест на определение уровня знаний по теме «Волейбол»		
Тема 2.3 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	–	1,2,3
	Практическое занятие №13: Характеристика видов лыжного спорта.	2	
	Практическое занятие №14: Техника переменного двухшажного хода.	4	
	Практическое занятие №15: Техника спусков и подъемов.	4	
	Практическое занятие №16: Способы торможения и поворотов	4 3	
	Практическое занятие №17: Прохождение дистанции: девушки – 3 км, юноши – 5 км		
	Самостоятельная работа №10 Отработка умений проходить дистанции (одновременный, одношажный ход)	2 2	
	Самостоятельная работа №11 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки лыжника	1	
	Самостоятельная работа №12 Тест на определение уровня знаний по теме «Лыжная подготовка»	2	
	Самостоятельная работа №13 Подбор комплекса упражнений для самостоятельной разминки лыжника		
Тема 2.4 Гимнастика – акробатика	Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и	–	1,2

	упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Практическое занятие №18: Характеристика видов гимнастики. Строевые приемы.	4	
	Практическое занятие №19: Перекаты, кувырки, «мост» из исходного положения стоя. Стойка на лопатках, на голове.	4	
	Практическое занятие №20: Возможные комбинации в сочетании изученных приемов.	2	
	Практическое занятие №21: Комбинация изученных приемов.	4	
	Самостоятельная работа №14 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения.	2	
	Самостоятельная работа №15 Составление комплексов упражнений.	2	
	Самостоятельная работа №16 Тест на определение уровня знаний по теме «Гимнастика»	1	
	Тема 2.5 Баскетбол	–	
	Содержание учебного материала Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Способы перемещения по полю. Техники, применяемые в баскетболе (ведение, передача, ловля мяча). Контрольные нормативы для игры баскетбол.		
	Практическое занятие №22: Основные правила игры в баскетболе. Стойка, перемещения, выпады, прыжки.	2	1,2
	Практическое занятие №23: Техника ведения мяча различными способами.	4	
	Практическое занятие №24: Техника передачи и ловли мяча различными способами.	4	
	Практическое занятие №25: Отработка умений игры в баскетбол.	4	
	Практическое занятие №26: Учебная игра в баскетбол.	4	
	Практическое занятие №27: Выполнение контрольных нормативов по баскетболу	3	

	Самостоятельная работа №17 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки игры в баскетбол Самостоятельная работа №18 Имитация выполнения ведение мяча Самостоятельная работа №19 Тест на определение уровня знаний по теме «Баскетбол»	2 2 1	
Тема 2.6. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	–	1,2
	Практическое занятие №28: Прыжок в длину с разбега. Практическое занятие №29: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Практическое занятие №30: Тест на определение уровня физической подготовленности студентов. Практическое занятие №31: Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Практическое занятие №32: Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Практическое занятие №33: Толкание ядра.	2 2 4 4 4 3	
	Самостоятельная работа №20 Написание реферата: Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Легкая атлетика как эффективное средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Самостоятельная работа №21 Тесты на определение уровня знаний «Современное состояние физической культуры и спорта, Олимпийские игры»	2 1	
	ВСЕГО	154	

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.1. Лёгкая атлетика (Кроссовая подготовка)

Практическое занятие №1

Характеристика видов легкой атлетики. Специальная физическая подготовка.

Объем времени: 3 ч

После выполнения задания студенты должны знать:

- понятия «Кроссовая подготовка»;
- виды техник бега и их характеристики;

уметь:

- выполнять физические упражнения для подготовки к кроссовой подготовке.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Гимнастическая стенка.
3. Гимнастические скамейки.

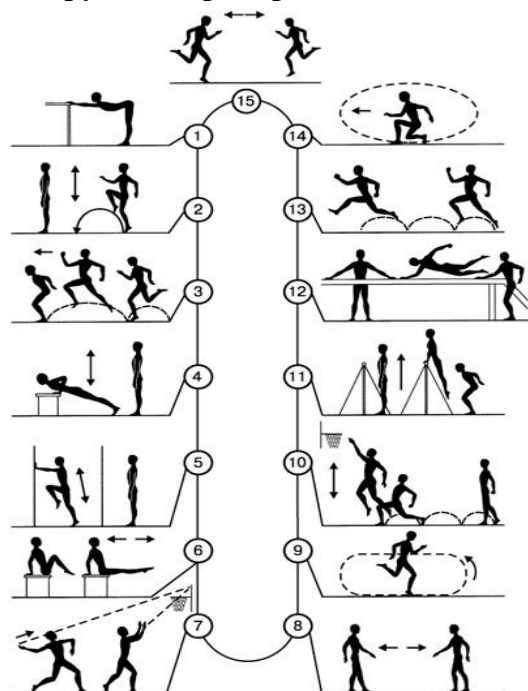
Требования по теоретической готовности студентов:

Виды техник бега. Особенности техники бега на короткие дистанции. Особенности техники бега на средние дистанции. Виды стартов (низкий, высокий). Техники, применяемые для прыжков в длину. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.

Содержание заданий:

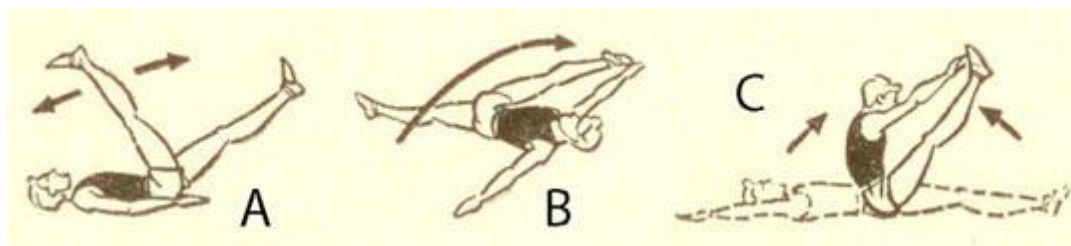
1. Изучите материал по данной теме.
2. Выполните разминку (круговая тренировка)
3. Выполните комплексы упражнений для развития силы.
4. Выполните комплексы упражнений для развития гибкости.

1. Круговая тренировка



2. Комплексы упражнений для развития силы

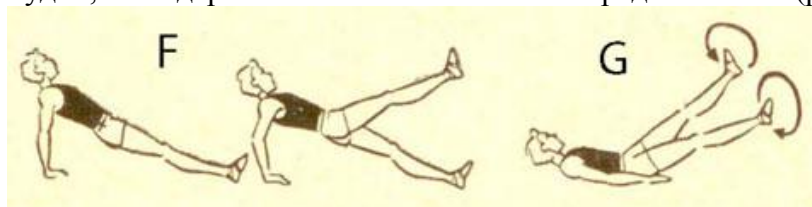
Комплекс упражнений на полу



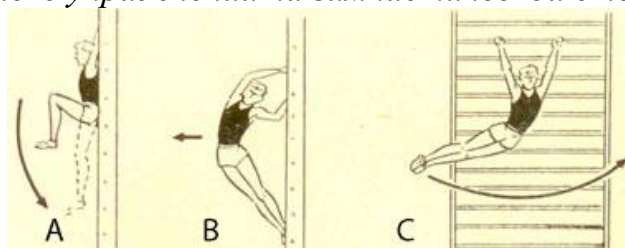
1. И.п. – лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой в переднезаднем направлении (рис. А).
2. И.п. – лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Касание стопой правой ноги кисти левой руки. Повторить каждой ногой 6-10 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. При выполнении туловище и голову не отрывать от пола (рис. В).
3. И.п. – лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.
4. И.п. – лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднимание ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе (рис. С).
5. И.п. – лечь на спину, руки за головой, ноги вместе. На счет 1 – поднять ноги и туловище (как в упражнении 4); на счет 2 – прийти в положении барьерного седа, наклониться к маховой ноге; на счет 3 – возвратиться в и.п. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе. Каждый раз на счет 2 менять положение ног (рис. D).
6. И.п. – лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе (рис. Е).



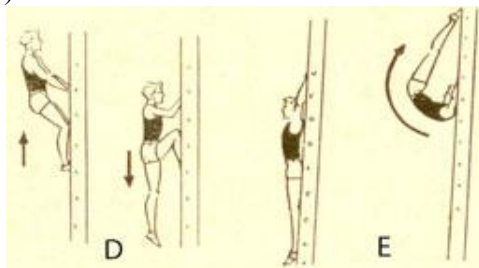
7. И.п. – сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой (рис. F).
8. И.п. – лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе (рис. G).



Комплекс упражнений на гимнастической стенке



1. И.п. – вис на гимнастической стенке, лицом вперед. Поднимание и опускание согнутых в коленном суставе ног. Быстро поднять ноги, медленно вернуться в и.п. Повторить 8-20 раз (рис. А).
2. И.п. – стать боком к гимнастической стенке, руками взяться вверху за жердь, одну ногу поставить ближе к стене. Наклоны в стороны. Во время наклонов руки прямые. Повторить в каждую сторону 5-10 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе (рис. В).
3. И.п. – вис на гимнастической стенке. Махи ногами в обе стороны (ноги вместе). Упражнение выполнять с большой амплитудой. Повторить в каждую сторону 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе (рис. С).
4. И.п. – стать на жердь гимнастической стенки (ноги вместе), руками держаться на уровне груди. Присесть, быстро прийти в и.п. Повторить 10-15 раз. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе.
5. И.п. – стать на жердь гимнастической стенки на расстоянии от пола 1-1,5 м, руками держаться за жердь на уровне груди. Опустился вниз, одна нога на жерди сгибается, другая (прямая) идет вниз, возвратиться в и.п. Повторить на каждую ногу 10-15 раз, 2-3 серии. Выполнять в медленном и среднем темпе. Интервал отдыха между сериями 1-2 мин (рис. D).
6. И.п. – вис на гимнастической стенке. Поднимание ног из вися. Коснуться ногами перекладины выше хвата рук и медленно возвратиться в и.п. Повторить 4-10 раз, 2-3 серии. Выполнять в медленном и среднем темпе. Интервал отдыха между сериями 1-2,5 мин (рис. E).



3. Комплексы упражнений для развития гибкости

Комплекс упражнений на полу (I)

1. И. п. – выпад согнутой ногой вперед, другая сзади чуть согнута. Пружинистые покачивания на двух ногах. Менять положение ног после 3-4 покачиваний. Повторить 6-10 раз в каждую сторону. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.
2. И.п. – одна нога впереди, согнута в колене, другая сзади прямая, руки в упоре впереди ноги. Наклоны туловища к стоящей впереди ноге. Поворачиваясь кругом, менять положение ног. Повторить 6-10 раз в каждую сторону. Туловище наклонять вперед с согнутыми сбоку руками.
3. И. п. – ноги расставить широко в стороны. Повороты туловища вправо и влево, каждый раз приходиться в положение выпада. Повторить в каждую сторону 8-12 раз. Выполнять в среднем темпе. Туловище прямое, руки держать произвольно. Варианты: а) с каждым поворотом наклон вперед (как в упражнении 2); б) с каждым поворотом прийти в положение барьерного седа.
4. И. п. – одна нога впереди прямая, носок на себя, другая согнута в тазобедренном и коленном суставах, отведена в сторону (положение барьерного седа). Наклоны туловища вперед. Повторить на каждой ноге 10-20 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе. Наклоняясь, не сгибать впереди лежащую ногу, сохранять прямой угол между бедрами.

Комплекс упражнений на полу (II)

1. И.п. – сесть на пол, руки в упоре. Поворачиваясь влево, прийти в положение барьерного седа, наклониться вперед, возвратиться в и. п. То же проделать в правую сторону. По-

вторить в каждую сторону 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе. При повороте влево левая нога согнута, правая не должна сгибаться в коленном суставе.

2. И. п. – барьерный сед. Наклоны туловища назад. Меняя положение ног, повторить 10-12 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. Наклоняя туловище назад, прямую (маховую) ногу не сгибать, согнутую не поднимать вверх.

3. И. п. – лечь на спину, ноги вверх, руки в стороны. Разведение и сведение ног. Повторить 10-20 раз. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе. Ноги разводить в широкой амплитуде.

4. И. п. – основная стойка. Разведение ног вперед-назад до положения продольного «шпагата». Меняя положение ног, повторить упражнение в каждую сторону 4-6 раз. Выполнять медленно, туловище держать прямо. Можно придерживать руками за пол.

Комплекс упражнений на гимнастической скамейке (I)

1. И. п. – стать на скамейку. Наклоны туловища вперед. Повторить 10-20 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. Ноги в коленном суставе не сгибать. Стремиться больше наклоняться вперед-вниз. Варианты: а) ноги вместе, б) ноги на ширине плеч.

2. И. п. – сесть вдоль гимнастической скамейки в положении «шпагата». Наклоны туловища вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. При выполнении упражнения носок маховой ноги, лежащей на скамейке, взять на себя.

3. И. п. – сесть на пол. Одна нога пяткой касается скамейки, другая, согнутая в коленном и тазобедренном суставах, на полу (положение барьерного седа). Наклоны туловища вперед. Повторить 15-20 раз. Выполнять в среднем и медленном темпе. Равновесие сохранять, придерживаясь руками за пол, между бедрами должен быть прямой угол.

4. И. п. – сесть на скамейку, ноги прямые, вытянуты в стороны по возможности шире. Наклоны туловища вперед. Повторить 8-12 раз. Выполнять в среднем темпе. При наклонах ноги прямые. После 3-5 наклонов выпрямиться.

Комплекс упражнений на гимнастической скамейке (II)

1. И. п. – сесть на пол. Пятки обеих ног касаются скамейки. Наклоны туловища вперед. Повторить 10-20 раз. Выполнять в среднем темпе. Ноги в коленных суставах не сгибать.

2. И. п. – сесть вдоль наклонной гимнастической скамейки. Наклоны туловища в переднезаднем направлении до продольного «шпагата». Повторить на каждую ногу 10-15 раз. Выполнять в среднем и медленном темпе. При наклонах опорную ногу в коленном суставе не сгибать. Носок маховой ноги взять на себя.

3. И. п. – сесть поперек гимнастической скамейки в положении барьерного седа, руками держаться за жердь гимнастической стенки. Перенос толчковой ноги через скамейку с последующим наклоном вперед к прямой ноге. Повторить 10-16 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе. После наклона толчковая нога, согнутая в коленном суставе, переносится вперед, рука возвращается назад.

4. И. п. – лечь на спину, руки прямые за головой, одна нога лежит пяткой на опоре, другая согнута в колене. Поднять таз от пола как можно выше, вернуться в и. п. Повторить на каждую ногу 8-12 раз.

Требования к результатам работы: выполненные упражнения.

Форма контроля: оценка техники выполнения двигательных действий.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.1. Кроссовая подготовка

Практическое занятие №2

Техника спортивной ходьбы. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт.

Объем времени: 4ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ технику спортивной ходьбы,
- ❖ технику бега на короткие дистанции,
- ❖ виды стартов.

уметь:

- ❖ передвигаться в технике спортивной ходьбы,
- ❖ бегать на коротких дистанциях,
- ❖ правильно двигаться с низкого старта.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Тумбы для тренировки прыгучести.

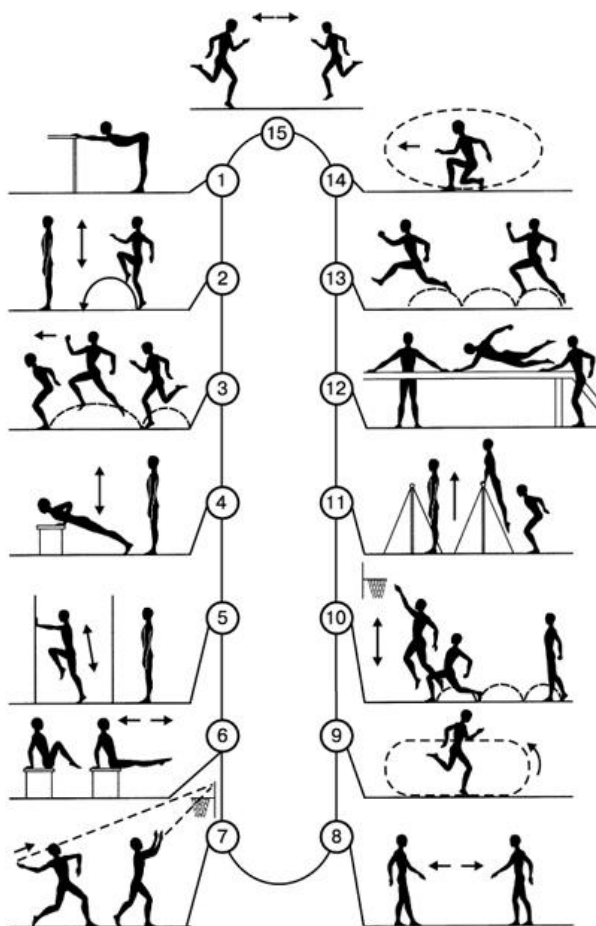
Требования по теоретической готовности студентов:

Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Бег по дистанции. Виды стартов (низкий, высокий). Техники, применяемые для прыжков в длину. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.

Содержание заданий:

1. Выполните разминку (круговая тренировка).
2. Изучите основные ошибки бегуна.
3. Выполните предложенные упражнения для овладения техникой бега.

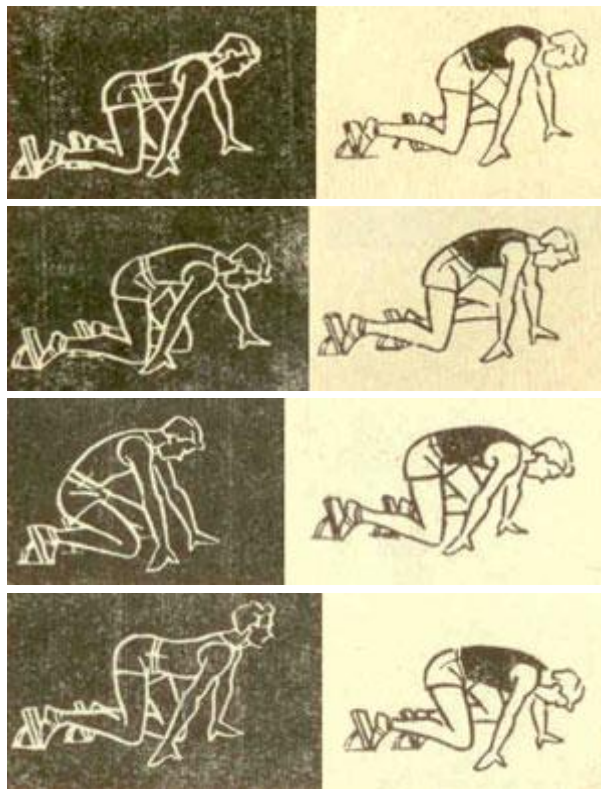
1. Круговая тренировка



2. Основные ошибки бегуна

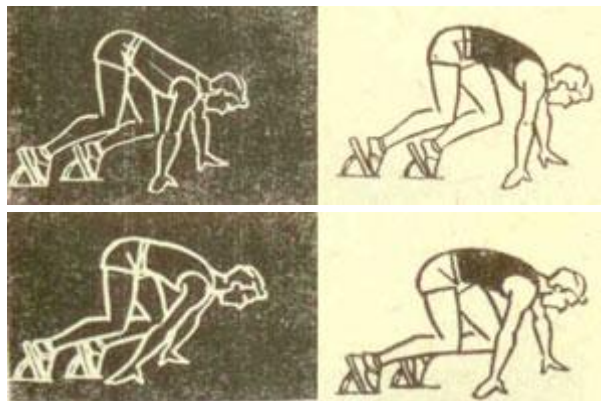
В низком старте по команде «На старт!»

- Ошибка: Большой прогиб спины.
Исправление ошибки: Голову опустить вниз.
- Ошибка: Руки слишком согнуты в локтевых суставах, широко расставлены.
Исправление ошибки: Руки держать параллельно.
- Ошибка: Слишком глубокий сед, проекция плеч далеко от стартовой линии. Исправление ошибки: Туловище наклонить вперед, голову опустить вниз, ось от плеч вывести за стартовую линию.
- Ошибка: Голова поднята высоко, большой прогиб спины, проекция плеч слишком далеко за стартовой линией.
Исправление ошибки: Туловище отклонить назад, голову опустить.



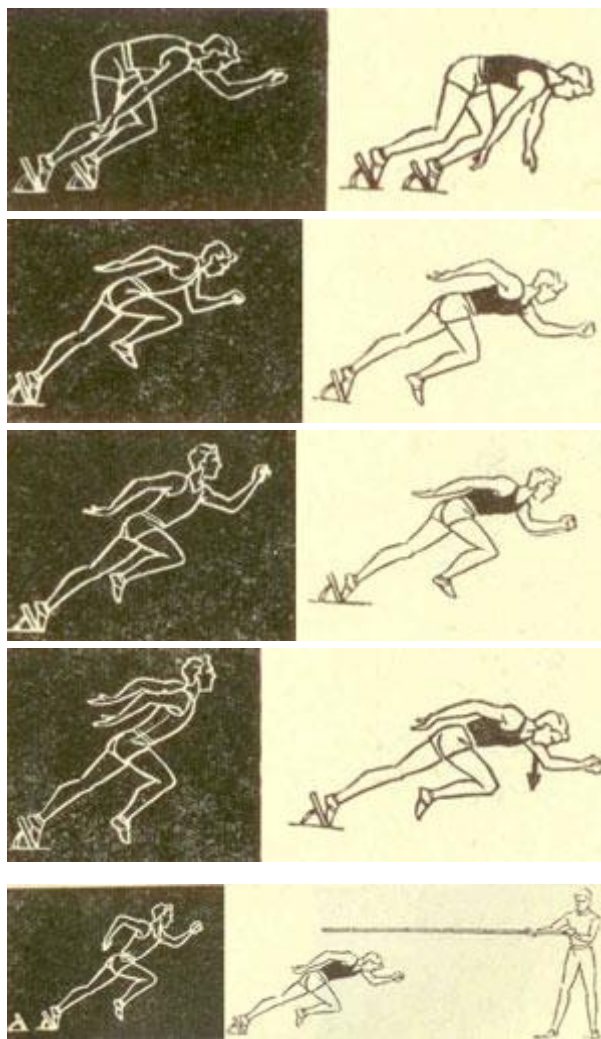
В низком старте по команде «Внимание!»

- Ошибка: Таз поднят слишком высоко, ноги прямые и напряжены.
Исправление ошибки: Согнуть больше ноги, спину опустить почти параллельно земле.
- Ошибка: Слишком большая нагрузка на кисти рук, таз недостаточно поднят. Исправление ошибки: Туловище отклонить назад, ось от плеч должна находиться за стартовой линией (в сторону бега).



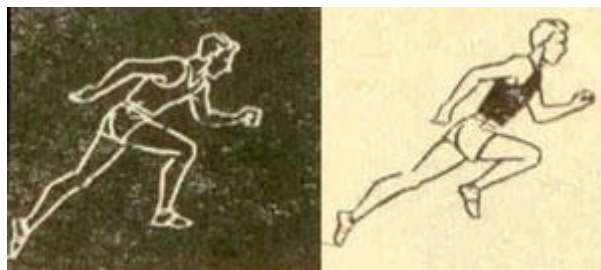
В низком по команде «Марш!»

- Ошибка: Рано подняты руки вверх.
Исправление ошибки: Разогнуть руки в локтевом суставе.
- Ошибка: Слишком высоко поднято бедро в первом шаге.
Исправление ошибки: Стопу нести низко к земле.
- Ошибка: Резко и рано поднята голова.
Исправление ошибки: Подбородок опустить к груди.
- Ошибка: Обе руки одновременно отводятся назад на первом шаге.
Исправление ошибки: Низко нести руки к земле (полу), подбородок опустить к груди.
- Ошибка: Резкий подъем головы и выпрямление туловища на первых шагах стартового разгона.
Исправление ошибки: Пробегать под наклоненной планкой.

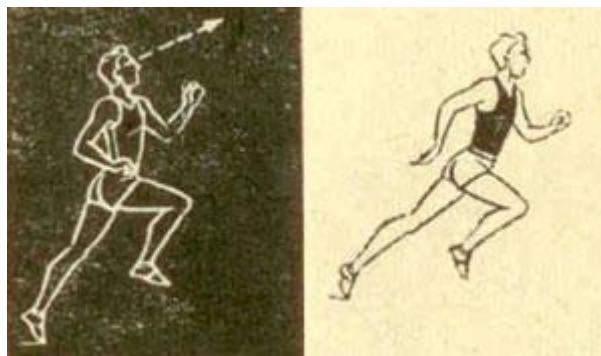


Во время бега

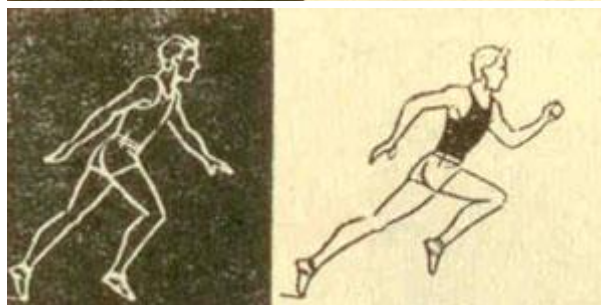
- Ошибка: Чрезмерный наклон туловища вперед или падающий бег.
Исправление ошибки: Согнуть больше руки в локтях. Поднять выше голову. Смотреть вперед на расстояние 10-15 м. Выше поднять бедро.



- Ошибка: Отклонение туловища назад, напряженный бег.
Исправление ошибки: Голову опустить ниже. Смотреть вперед, а не вверх.



- Ошибка: Во время бега руки напряжены.
Исправление ошибки: Согнуть руки в локтях.



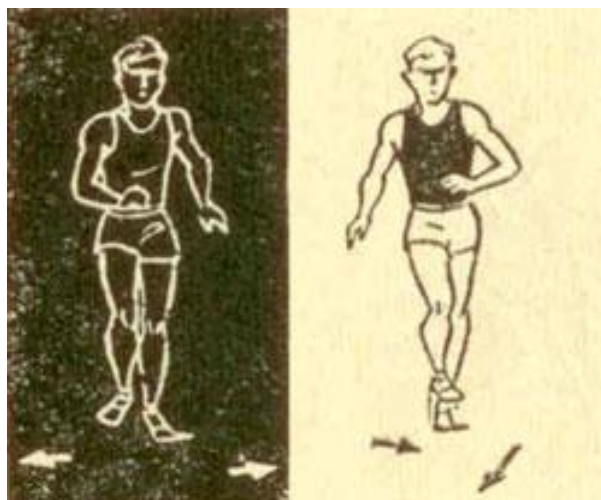
- Ошибка: Низкий подъем бедра.
Исправление ошибки: Держать за концы небольшую круглую палочку длиной 30-40 см во время бега, что позволит увидеть правильную работу своего бедра.



- Ошибка: Слишком высокий подъем бедра, вследствие чего бегун топчется на месте и мало продвигается вперед.
Исправление ошибки: Опустить голову и руки несколько вниз, смотреть вперед на дорожку (10-15 м).



- Ошибка: Развертывание носков стоп наружу.
Исправление ошибки: Бежать по прямой линии, ставя носки внутрь. Медленный бег по скамейке.



3. Упражнения для овладения техникой бега

1. Бег 60-80 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей. Повторить 4-6 раз.
2. То же, что и в упражнении 1, но с постановкой стоп с передней части.

Требования к результатам работы: выполненные упражнения.

Форма контроля: оценка техники выполнения двигательных действий

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.1. Кроссовая подготовка

Практическое занятие №3

Тест на определение уровня физической подготовленности студентов

Объем времени: 2 ч.

После выполнения задания студенты должны

знать: критерии уровня подготовленности.

уметь: определять свой уровень подготовленности.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Тумбы для тренировки прыгучести.
3. Гимнастическая стенка.
4. Гимнастические скамейки.
5. Скакалки.
6. Перекладины.

Требования по теоретической готовности студентов:

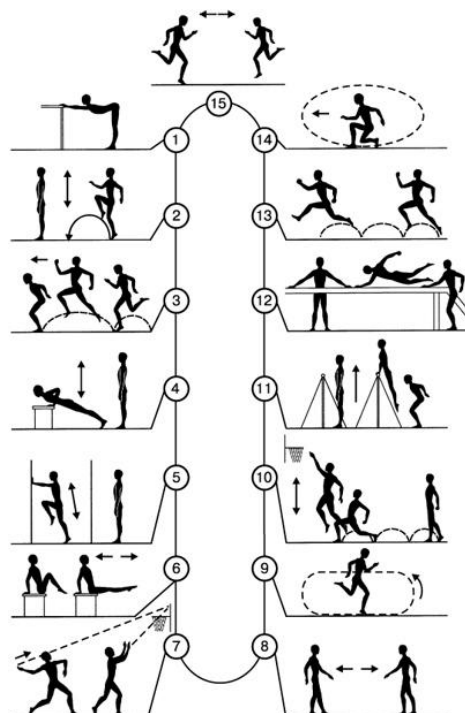
- челночный бег;
- отжимания в упоре лежа (девушки, раз);
- подтягивания в висе (юноши, раз);
- подъем корпуса из и.п. сидя, ноги согнуты, руки за голову
- прыжки в длину с места

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Содержание заданий:

1. Изучите Норматив.
2. Выполните разминку (круговая тренировка).
3. Выполните контрольные упражнения из Нормативов.
4. Проверьте свои результаты.

1.Круговая тренировка



2. Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Содержание нормативов	Пол	I курс		
			3	4	5
1	Бег 100 м (сек)	Д	18,0	17,2	16,5
		Ю	15,0	14,5	14,2
2	Бег 500 м (Д), 1000 м (Ю) мин	Д	2,30	2,15	2,05
		Ю	4,10	4,00	3,50
3	Прыжки в высоту с разбега (см)	Д	110	115	120
		Ю	115	120	125
4	Прыжки в длину с разбега (см)	Д	310	320	330
		Ю	380	400	420
5	Прыжки в длину с места (см)	Д	155	165	175
		Ю	195	205	215
6	Метание гранаты 500 гр (Д), 700 гр (Ю) м	Д	16	18	22
		Ю	25	28	31
7	Метание малого мяча 150 гр. м.	Д	14	17	21
		Ю	20	27	34

8	Челночный бег 3*10 м (сек)	Д	11,2	10,9	10,6
		Ю	10,4	10,0	9,7
9	Бег по залу 500 м (Д) 1000 м (Ю) мин	Д	2,35	2,25	2,15
		Ю	4,35	4,25	4,15
10	Прыжки со скакалкой за 1 мин	Д	105	110	115
		Ю	100	105	110

Требования к результатам работы: выполненные упражнения.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.1. Кроссовая подготовка

Практическое занятие №4

Техника бега на средние дистанции. Высокий старт.

Объем времени: 4ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ технику бега на средние дистанции,
- ❖ виды стартов.

уметь:

- ❖ бегать на средних дистанциях,
- ❖ стартовать из различных исходных положений.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Тумбы для тренировки прыгучести.

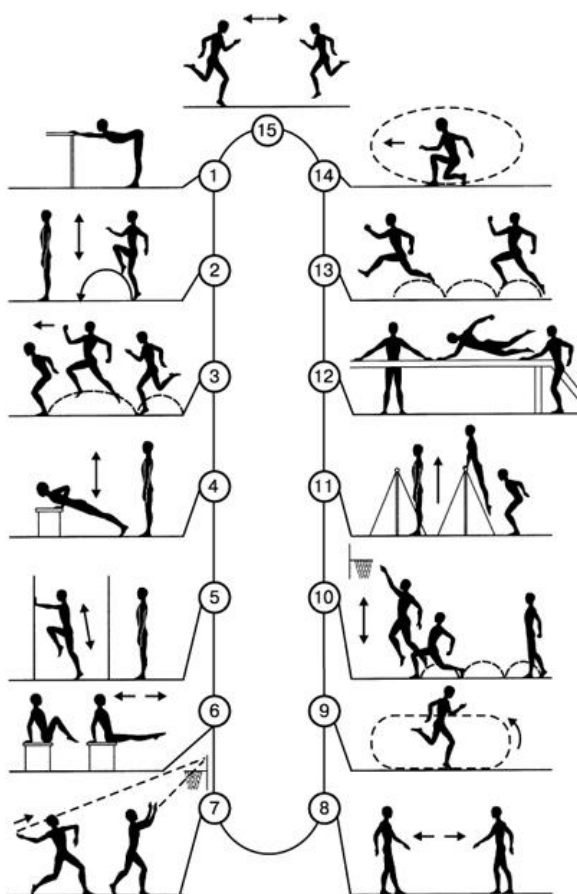
Требования по теоретической готовности студентов:

Высокий старт. Выполнение команд: «На старт», «Марш». Старты из различных исходных положений. Виды техник бега. Особенности техники бега на короткие дистанции. Особенности техники бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.

Содержание заданий:

1. Выполните разминку (круговая тренировка).
2. Изучите основные ошибки бегуна.
3. Выполните предложенные упражнения для овладения техникой бега.

1.Круговая тренировка



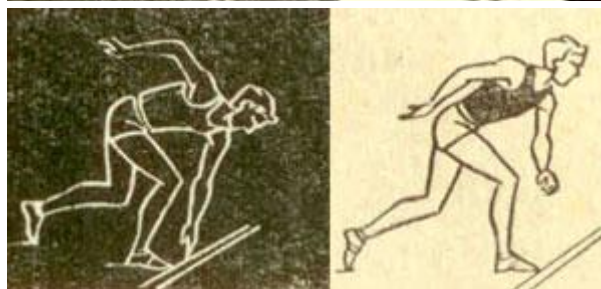
2. Основные ошибки бегуна

В высоком старте по команде «На старт!»

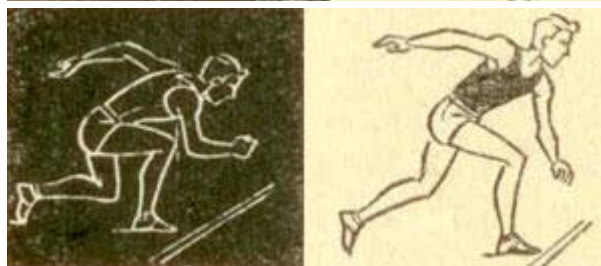
- Ошибка: Очень близко от стартовой линии поставлена толчковая нога.
Исправление ошибки: Отставить ногу от линии старта. Меньше наклоняться вперед.



- Ошибка: Слишком большой наклон вперед, плечи уходят за стартовую линию.
Исправление ошибки: Выпрямиться, чуть выше поднять голову вверх. Не следует слишком переносить вес тела вперед.



- Ошибка: Ноги излишне согнуты в коленях.
Исправление ошибки: Чуть выпрямить ноги, поднять выше голову и руки.

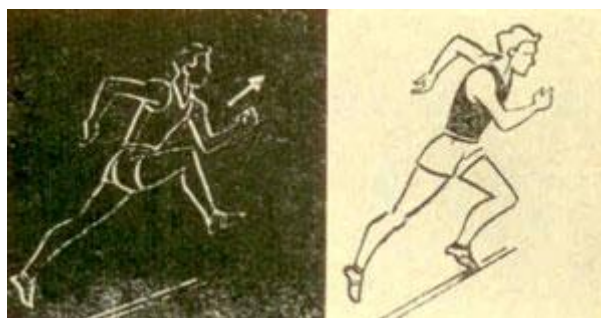


- Ошибка: Бегун отклоняется назад.
Исправление ошибки: Плечи подать несколько вперед, подбородок опустить ниже.



В высоком старте по команде «Марш!»

- Ошибка: Нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх.
Исправление ошибки: Стоп посылать вперед параллельно грунту. Продвигаться стопой вперед, а не вверх.



- Ошибка: Голова резко и быстро поднимается вверх.
Исправление ошибки: Опустить подбородок к груди.



- Ошибка: Слишком высоко поднимаются руки, напряжены плечи.
Исправление ошибки: Расслабить плечи, опустить кисти рук ниже пояса.

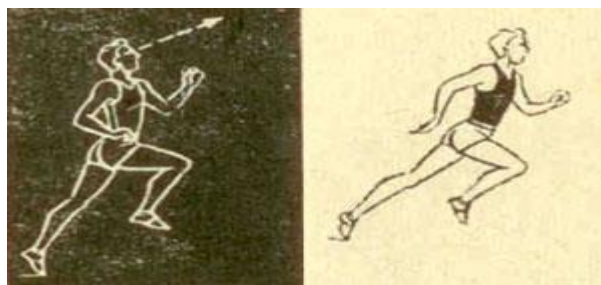


Во время бега

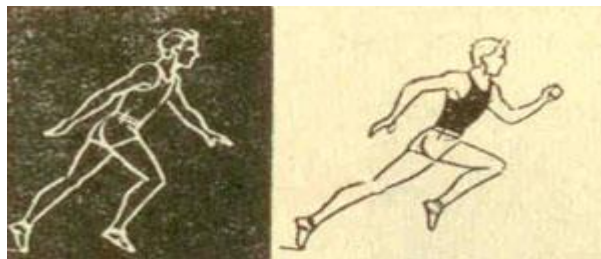
- Ошибка: Чрезмерный наклон туловища вперед или падающий бег.
Исправление ошибки: Согнуть больше руки в локтях. Поднять выше голову. Смотреть вперед на расстояние 10-15 м. Выше поднять бедро.



- Ошибка: Отклонение туловища назад, напряженный бег.
Исправление ошибки: Голову опустить ниже. Смотреть вперед, а не вверх.



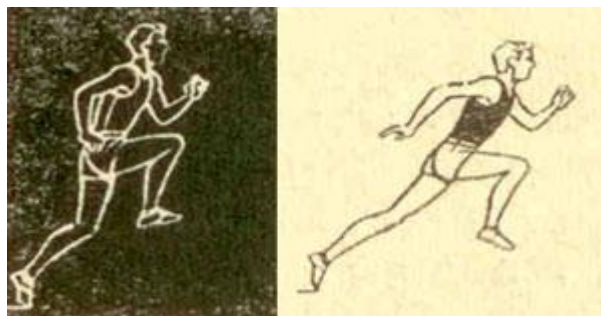
- Ошибка: Во время бега руки напряжены.
Исправление ошибки: Согнуть руки в локтях.



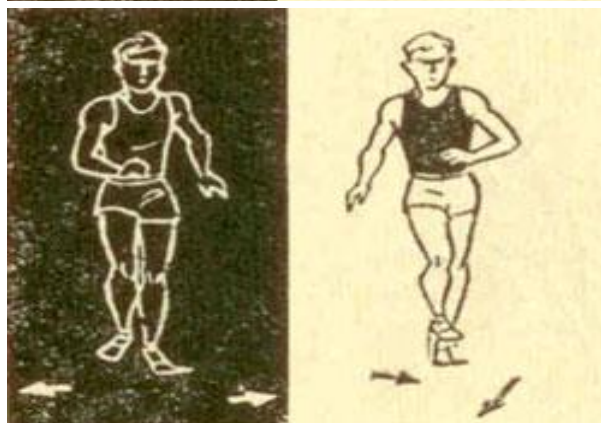
- Ошибка: Низкий подъем бедра.
Исправление ошибки: Держать за концы небольшую круглую палочку длиной 30-40 см во время бега, что позволит увидеть правильную работу своего бедра.



- Ошибка: Слишком высокий подъем бедра, вследствие чего бегун топчется на месте и мало продвигается вперед.
Исправление ошибки: Опустить голову и руки несколько вниз, смотреть вперед на дорожку (10-15 м).



- Ошибка: Развертывание носков стоп наружу.
Исправление ошибки: Бежать по прямой линии, ставя носки внутрь. Медленный бег по скамейке.



3. Упражнения для овладения техникой бега

1. Бег 60-80 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей. Повторить 4-6 раз.
2. То же, что и в упражнении 1, но с постановкой стоп с передней части.

Требования к результатам работы: выполненные упражнения.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.1. Кроссовая подготовка

Практическое занятие №5

Кроссовая подготовка

Объем времени: 4ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ понятие «кросс»;
- ❖ техника «кросса»;

уметь:

- ❖ бегать кросс.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Тумбы для тренировки прыгучести.

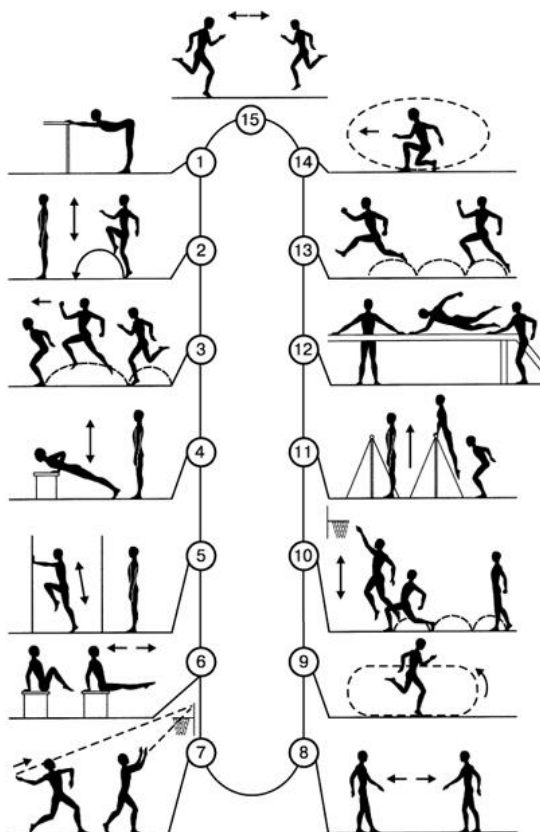
Требования по теоретической готовности студентов:

Кроссовая подготовка. Старт групповой. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).

Содержание заданий:

1. Выполните разминку (круговая тренировка).
2. Изучите основные ошибки прыгунов в длину.
Выполните предложенные упражнения для овладения техникой прыжка в длину
3. Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса (девушки – в течение 20 минут, юноши – 30 минут).

1. Круговая тренировка



2. Основные ошибки прыгунов в длину

Разбег

1. Ошибка: Нестабильность беговых шагов.
Исправление ошибки: Пробегать по разбегу с применением контрольных отметок.
2. Ошибка: Прыгун слишком удлиняет последние 2-4 шага.
Исправление ошибки: Пробегать последние шаги по отметкам на дорожке.
3. Ошибка: На последних шагах разбега излишний наклон вперед.
Исправление ошибки: Поднять голову вверх, смотреть вперед. Руки согнуть больше в локтях.

Отталкивание

1. Ошибка: При отталкивании у прыгуна слишком отстает таз. Прыгун наклонен вперед.
Исправление ошибки: Вывести таз вперед за счет удлинения предпоследнего шага. Разница в длине предпоследнего и последнего шага – 20-30 см.
2. Ошибка: Стопорящее отталкивание.
Исправление ошибки: В опорной фазе на последнем шаге быстрее продвигать таз вперед.
3. Ошибка: После отталкивания возникает вращение туловища вперед.
Исправление ошибки: После отталкивания сразу же отклонить туловище назад. Движение одной или двумя руками в это время выполнять вверх-назад.
4. Ошибка: При отталкивании чрезмерное отклонение туловища назад.
Исправление ошибки: Прыжки с места и с 1-4 шагов разбега в вис на снарядах.
5. Ошибка: При отталкивании прыгун делает мах прямой или слегка согнутой ногой.
Исправление ошибки: Имитировать мах с доставанием коленом маховой ноги предмета.

Движение в полете

1. Ошибка: Движение ног в полетной фазе по укороченной амплитуде.
Исправление ошибки: Выполнять «бег в полете» в каче на кольцах. Встречное движение ног производить за счет сведения и разведения бедер, но не голеней.

Приземление

1. Ошибка: Во время приземления прыгун недостаточно выбрасывает вперед ноги.
Исправление ошибки: Выполнять прыжки с 4-6 беговых шагов в длину с акцентом на выбросе прямых ног вперед и приземлении на ягодицы.

3. Упражнения для овладения техникой прыжка в длину

Упражнения для овладения техникой разбега

1. Разбег по беговой дорожке с выведением таза вперед к моменту завершения полетной фазы. Повторить 5-6 раз.
2. Пробегание первой части разбега (до контрольной отметки) прыжкообразным бегом в 6 беговых шагов. Повторить 4-5 раз.
3. Пробегание первой части разбега по наклонной дорожке, второй (6 беговых шагов) – по ровной. Повторить 5-6 раз.
4. Пробегание разбега: а) с отягощением (пояс 2,3,5 кг), повторить 2-3 раза; б) без отягощения, повторить 2-3 раза.
5. Пробегание разбега с увеличением его длины на 2-4 беговых шага. Повторить 2-3 раза.
6. Разбег по торфяному или травяному грунту (босиком). Повторить 3-4 раза.
7. Пробегание нормального разбега с отталкиванием в конце. Повторить 5-6 раз.

Методические указания. Упражнения для совершенствования разбега должны выполняться свободно, без излишнего напряжения, с расчетом на отталкивание в конце.

Упражнения для овладения техникой отталкивания

1. И.п. – основная стойка, штанга весом 20-40 кг на плечах. Ходьба со штангой широким шагом с акцентом на выведении таза вперед при постановке толчковой ноги на опору (30-40 м). Главное внимание уделять мягкому и быстрому «накатыванию» тазом на толчковую ногу, которая должна быть несколько согнута. Выполнять в среднем темпе.
2. И.п. – основная стойка, штанга весом 20-40 кг на плечах. Ходьба со штангой с акцентом на разгибании толчковой ноги и подъеме маховой, согнутой в колене (30-40 м). Необходимо как бы вытянуться на толчковой ноге вверх. Бедро маховой ноги должно быть параллельно земле. Выполнять в среднем темпе.
3. И.п. – основная стойка, штанга весом 40-50 кг на плечах. С 2-3 шагов ходьбы поставить толчковую ногу на опорную площадку (высота 20-30 см) и, отталкиваясь маховой, быстро разогнуть толчковую с последующим подъемом маховой. Повторить на каждую ногу 10-12 раз с акцентом на выведении таза вперед. Выполнять в быстром темпе.
4. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади. Выталкивание в беге под толчковую ногу с последующим преодолением 5 барьеров. Повторить 5-6 раз (5 барьеров). Обращать внимание на быстрое отталкивание. Туловище прямое. Выполнять в быстром темпе.
5. И.п. то же. Выталкивание в беге на толчковой ноге на третий и пятый шаг, с последующим приземлением на маховую и Пробегание. Повторить 12-15 раз. Выполнять в быстром темпе.
6. И.п. то же. С 4-6 беговых шагов – прыжки на горку матов с приземлением на маховую ногу. Повторить 10-20 раз. Обращать внимание на выход таза в толчке вперед. Не спешить подтягивать толчковую ногу. Выполнять в быстром темпе.
7. И.п. то же. С 4-6 беговых шагов прыжок в длину в «шаге» через два барьера: от места толчка до первого барьера 180-220 см, от первого до второго – 80-90 см. Повторить 10-12 раз. Туловище должно быть незначительно наклонено вперед. Выполнять в среднем и быстром темпе.
8. И.п. то же. С 6-7 беговых шагов прыжок в длину с прямого разбега через планку на высоте: а) 70-80 см; б) 90-100 см; в) 110-120 см; г) 130-140 см. Повторить на каждой

- высоте 3-6 раз. Отталкивание делать на расстоянии 80-90 см от ближней стойки. Не «заваливать» плечи вперед. Выполнять в быстром темпе.
9. И.п. то же. С 4-8 беговых шагов прыжок в длину с доставанием подвешенного ориентира рукой, грудью, головой. Повторить 10-12 раз. Отталкивание на расстоянии 2-2,5 м от проекции ориентира. Выполнять в среднем и быстром темпе.
 10. И.п. то же. С 4-8 беговых шагов прыжки с ноги на ногу в последовательности: пол (толчковая) – мостик (маховая) – низкий конь (толчковая) с доставанием подвешенного ориентира. Повторить 8-10 раз. Обращать внимание на конечное отталкивание толчковой ногой. Вылет должен быть в положении «шага». Выполнять в среднем и быстром темпе.
 11. И.п. – стать на толчковую ногу, маховую согнуть. С 6-8 м разбега скачками прыжок в длину. Повторить 8-10 раз. В разбеге не спешить. Выполнять в среднем темпе.
 12. И.п. – стать на гимнастическую скамейку, ноги на ширине плеч. Штанга весом 20-50 кг на плечах. Шагая вперед, разогнуть опорную ногу с одновременным движением маховой на гимнастическую стенку (от скамейки до стенки 200-280 см). Повторить 10-12 раз. Не спешить с разгибанием ноги вверх. Выполнять в среднем и быстром темпе.
 13. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади. С 2-4 беговых шагов прыжок-кувырок с последующим вставанием на толчковую ногу и махом свободной ноги. Повторить 8-12 раз. После кувырка вывести таз вперед, затем быстро подняться на ноги. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе.
 14. И.п. то же. С 6-8 беговых шагов прыжок в длину с акцентом на выведении таза вперед, толкаясь как бы вдогонку. Повторить 8-10 раз. Туловище держать прямо. Выполнять в среднем и быстром темпе.
 15. И.п. то же. С 4-6 беговых шагов прыгнуть на гимнастическую стенку и приземлиться маховой ногой на рейку. Повторить 10-12 раз. Не «заваливать» плечи вперед. Выводить вперед таз. Выполнять в быстром темпе.
 16. И.п. то же. С 4-6 беговых шагов прыжок в длину с отталкиванием от боковой стенки перевернутого козла или от бугорка. Повторить 8-10 раз. Не подседать на маховой ноге перед толчком. Выполнять в среднем и быстром темпе.

Упражнения для овладения техникой движений в полете

1. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади. С 4-6 беговых шагов прыжок через две линии (180-220 см) в «шаге» с последующим приземлением на маховую ногу и пробеганием. Повторить 15-20 раз. Туловище держать прямо. Выполнять в среднем темпе.
2. И.п. то же. С 6-8 беговых шагов прыжок в «шаге» через два препятствия, расположенных один от другого на расстоянии 90-100 см и от места толчка до первого барьера – 180-200 см. Повторить 8-10 раз. Туловище держать прямо. Вывести таз вперед. Выполнять в среднем темпе.
3. И.п. то же. С 6-8 беговых шагов прыжок в длину. На счет 1 – выход в «шаге»; на счет 2 – таз вывести вперед и несколько опустить колено маховой ноги; на счет 3 – приземлиться на обе ноги. Повторить 8-10 раз. Таз выводить плавно, но без отвала плеч назад. Туловище держать прямо. Выполнять в среднем темпе.
4. И.п. – одна нога впереди, другая сзади. Руками на уровне головы держаться за канат. Оттолкнуться толчковой ногой с последующим выходом тазом на канат. По мере продвижения каната по кругу делать «гигантские шаги». Повторить 8-10 раз. Своевременно посылать таз вперед. Выполнять в медленном и среднем темпе.
5. И.п. то же. С 2-4 беговых шагов выйти в положение «шага» на канат, мягко опустить маховую ногу и вывести вперед толчковую; подтянуть маховую к толчковой, прогнуться и спрыгнуть с каната на обе ноги (страхует партнер). Повторить 7-8 раз. Не спешить со сменой положения ног. Выполнять в медленном и среднем темпе.

6. И.п. то же. Выполняется так же, как упражнение 5, только на кольцах. Темп исполнения менять от медленного до быстрого.
7. И.п. то же. С 4-6 беговых шагов, отталкиваясь с подкидного мостика, прыгнуть в длину способом «ножницы». Смену положений ног начинать от движения бедра и поворота таза. Повторить 4-6 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе.

Методические указания. При выполнении упражнений акцентировать внимание на первом шаге, который должен быть широким и активным. Достигается это за счет выведения таза вперед без опускания бедра маховой ноги. Положение ног менять без спешки, свободно. При этом основное внимание уделяется сохранению равновесия.

Упражнения для овладения техникой приземления

1. И.п. – вис на кольцах. Раскачивание на кольцах. Впереди, на расстоянии 1 м, находится барьер (100 см) или планка для прыжков в высоту. На каче назад подтянуть колени к груди, на каче вперед выпрямить перед собой ноги и перенести через барьер. Ступни ног держать на себя. Повторить 10-12 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе.
2. И.п. – стать на борту ямы с шестом в руках. Опираясь шестом об опору, толчком двух ног прыжок в длину с выбросом вперед прямых ног и последующим приземлением на пятки. Ноги выбрасывать вперед после прохождения шестом вертикали. Повторить 8-10 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе.
3. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов прыжок в длину с акцентом на выбросе прямых ног вперед и приземлении на ягодицы. Ступни ног взять на себя. Повторить 6-8 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе.

Требования к результатам работы: выполненные упражнения.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.1. Легкая атлетика

Практическое занятие №6

Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.

Объем времени: 4 ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ виды и техники бега;
- ❖ техники прыжка в длину;

уметь:

- ❖ бегать на различные дистанции;
- ❖ прыгать в длину.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.

2. Тумбы для тренировки прыгучести.

Требования по теоретической готовности студентов:

Понятия легкой атлетики. Виды легкой атлетики: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Характеристика видов.

Содержание заданий:

1. Изучите зачетные Нормативы.

2. Выполните разминку (круговая тренировка).

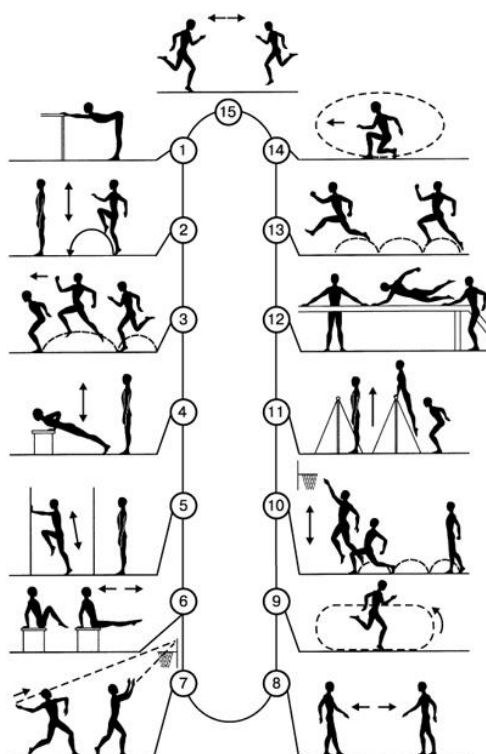
3. Выполните тестирование:

✓ Бег 100м.

✓ Прыжки в длину с места.

✓ Бег 500м (девушки); 1000м (юноши).

1. Круговая тренировка



2. ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

№	Содержание нормативов	Пол	I курс		
			3	4	5
1	Бег 100 м (сек)	Д	18,0	17,2	16,5
		Ю	15,0	14,5	14,2
2	Бег 500 м (Д), 1000 м (Ю) мин	Д	2,30	2,15	2,05
		Ю	4,10	4,00	3,50
3	Прыжки в высоту с разбега (см)	Д	110	115	120
		Ю	115	120	125
4	Прыжки в длину с разбега (см)	Д	310	320	330
		Ю	380	400	420

5	Прыжки в длину с места (см)	Д	155	165	175
		Ю	195	205	215
6	Метание гранаты 500 гр (Д), 700 гр (Ю) м	Д	16	18	22
		Ю	25	28	31
7	Метание малого мяча 150 гр. м.	Д	14	17	21
		Ю	20	27	34
8	Челночный бег 3*10 м (сек)	Д	11,2	10,9	10,6
		Ю	10,4	10,0	9,7
9	Бег по залу 500 м (Д) 1000 м (Ю) мин	Д	2,35	2,25	2,15
		Ю	4,35	4,25	4,15
10	Прыжки со скакалкой за 1 мин	Д	105	110	115
		Ю	100	105	110

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.2. Волейбол

Практическое занятие №7

Основные правила игры в волейболе. Стойка, перемещение, выпады, прыжки.

Объем времени: 4ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ правила игры в волейбол;
- ❖ судейство;
- ❖ технику передачи мяча;
- ❖ технику приема мяча;
- ❖ технику подачи мяча;
- ❖ расстановку, перемещения, переходы;

уметь:

- ❖ выполнять стойку волейболиста;
- ❖ выполнять приемы мяча;
- ❖ подавать мяч.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Волейбольная сетка.
3. Мячи набивные и волейбольные.
4. Тренажеры «Мяч на тресе», «Мяч на пружине», «Падающий мяч».
5. Приспособление В. М. Абалакова для определения высоты вертикального прыжка.

6. Эспандер лыжника.
7. Скамья для пресса.
8. Кистевой тренажёр.
9. Тренажёр «пресс-брусья».
10. Тренажёр «гиперэкстензия».
11. Скакалки.

Требования по теоретической готовности студентов:

Волейбол. Правила игры. Техники, применяемые в волейболе. Стойка волейболиста, перемещение, выпады, прыжки, остановки.

Содержание заданий:

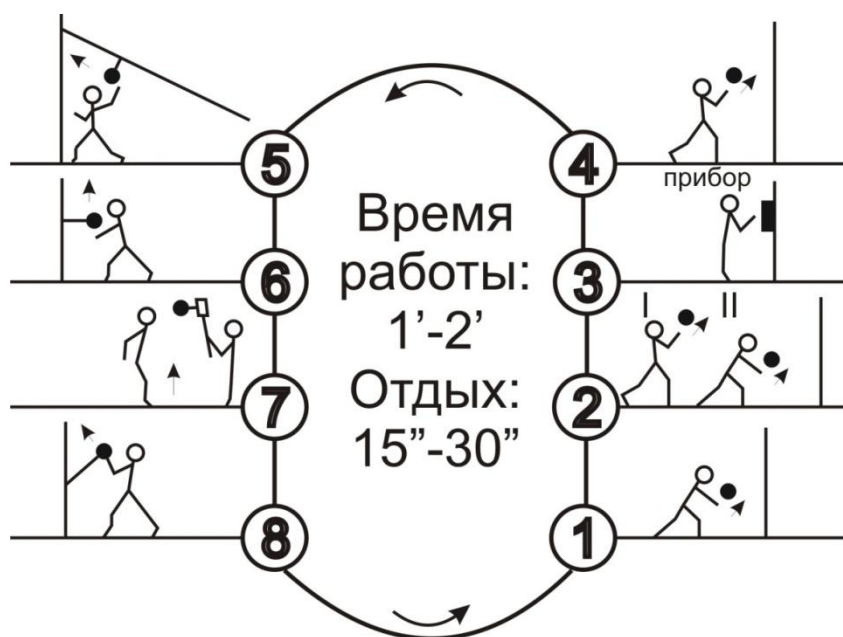
1. Строевые упражнения (поворот кругом в движении).
2. Равномерный бег 800 м (дыхание: 2 шага – вдох, 3 шага – выдох).
3. Общеразвивающие упражнения в движении.
4. Имитация одиночного блокирования мяча в волейболе.
5. Перестроение в две колонны.
6. Эстафета с набивными мячами 1 кг и челночным бегом.
7. Волейбол – круговая тренировка.
8. Игра волейбол.
9. Развитие физических качеств – круговая тренировка.
10. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

Пояснение

1. Волейбол - «круговая тренировка»:

Содержание: (1' x 8 станций)

1. Приём-передача мяча двумя руками снизу.
2. Сочетание передач сверху и снизу.
3. Передача мяча двумя руками сверху.
4. Верхняя прямая подача на тренажёре «Мяч на тресе».
5. Приём-передача мяча двумя руками снизу на тренажёре «Падающий мяч».
6. Атакующий (нападающий) удар на тренажёре «Мяч на пружине».
7. Передача мяча двумя руками сверху на тренажёре «Падающий мяч».



2. Круговая тренировка

(развитие скоростно-силовых качеств и силовой выносливости).

Содержание: (30" x 8 станций)

1. Работа с эспандером лыжника.
2. Поднимание туловища на скамье для прессы.
3. Работа на кистевом тренажёре.
4. Поднимание ног на тренажёре «пресс-брусья».
5. Отжимания на тренажёре «гиперэкстензия».
6. Подтягивание в висячем положении (или поднимание ног на наклонной плоскости).
7. Прыжки со скакалкой (или поднимание (прогибание) туловища назад на скамье для прессы).



Требования к результатам работы: выполненные задания.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2. Волейбол

Практическое занятие №8

Техника передачи и приема мяча двумя руками сверху

Объем времени: 4ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ правила игры в волейбол;
- ❖ судейство;
- ❖ технику передачи мяча;
- ❖ технику приема мяча;
- ❖ технику подачи мяча;
- ❖ расстановку, перемещения, переходы;

уметь:

- ❖ выполнять стойку волейболиста;
- ❖ выполнять приемы и передачи мяча;
- ❖ подавать мяч.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Волейбольная сетка.
3. Эспандер лыжника.
4. Скамья для пресса.
5. Кистевой тренажёр.
6. Тренажёр «пресс-брусья».
7. Тренажёр «гиперэкстензия».
8. Скакалки.

Требования по теоретической готовности студентов:

Волейбол. Правила игры. Техники, применяемые в волейболе. Совершенствование элементов волейбола (постановка рук на мяч, передача мяча сверху, прием мяча сверху двумя руками).

Содержание заданий:

1. Равномерный бег 800 м (дыхание: 2 шага – вдох, 3 шага – выдох).
2. Общеразвивающие упражнения в движении.
3. Изучение и отработка техник :
 - а) вынос и постановка рук на месте;
 - б) вынос и постановка рук после перемещения;
 - в) вынос и постановка рук после отталкивания;
 - г) имитация «гасящего» (блокирование) движения;
 - д) блокирование в целом;
 - е) блокирование нападающего удара в неизвестном направлении;
4. Выполните задания.
5. Игра волейбол (учебная, двухсторонняя)
6. Развитие физических качеств – круговая тренировка.
7. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

1. Задания (разбейтесь на команды 3-5 человек):

Выполните упражнения:

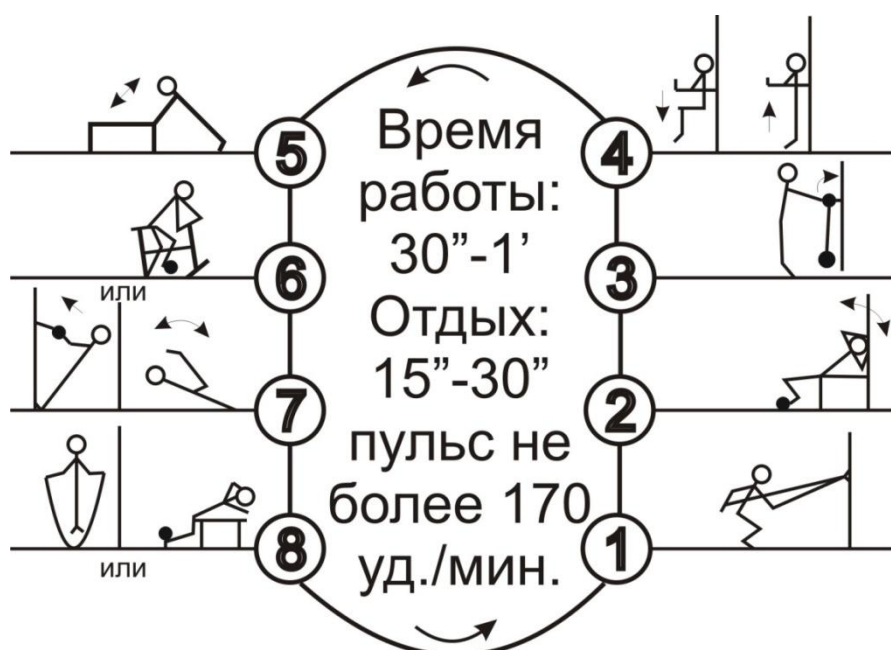
- верхняя передача над головой 50 раз;
- передача мяча в парах способом верхней передачи 50 раз;
- передача мяча в парах с передвижением вправо, влево, вперед, назад и т.д.;
- передача баскетбольного мяча способом верхней подачи;

- передача волейбольного мяча на большее количество раз;
- передача волейбольного мяча на большее количество раз через волейбольную сетку.

2. Круговая тренировка (развитие скоростно-силовых качеств и силовой выносливости).

Содержание: (30" x 8 станций)

1. Работа с эспандером лыжника.
2. Поднимание туловища на скамье для пресса.
3. Работа на кистевом тренажёре.
4. Поднимание ног на тренажёре «пресс-брусья».
5. Отжимания на тренажёре «гиперэкстензия».
6. Подтягивание в висе лёжа (или поднимание ног на наклонной плоскости).
7. Прыжки со скакалкой (или поднимание (прогибание) туловища назад на скамье для пресса).



Требования к результатам работы: выполненные задания.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2. Волейбол

Практическое занятие №9

Техника передачи и приема мяча двумя руками снизу

Объем времени: 4ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ правила игры в волейбол;
- ❖ судейство;
- ❖ технику передачи мяча;
- ❖ технику приема мяча;
- ❖ технику подачи мяча;
- ❖ расстановку, перемещения, переходы;

уметь:

- ❖ выполнять стойку волейболиста;
- ❖ выполнять приемы и передачи мяча;
- ❖ подавать мяч.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Волейбольная сетка.
3. Эспандер лыжника.
4. Скамья для пресса.
5. Кистевой тренажёр.
6. Тренажёр «пресс-брусья».
7. Тренажёр «гиперэкстензия».
8. Скакалки.

Требования по теоретической готовности студентов:

Волейбол. Правила игры. Техники, применяемые в волейболе. Совершенствование элементов волейбола (постановка рук на мяч, передача мяча сверху, прием мяча сверху двумя руками).

Содержание заданий:

1. Строевые упражнения (поворот кругом в движении).
2. Равномерный бег 800 м (дыхание: 2 шага – вдох, 3 шага – выдох).
3. Общеразвивающие упражнения в движении.
4. Выполните задания.
5. Игра волейбол.
6. Развитие физических качеств – круговая тренировка.
7. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

Пояснение

1. Задания (разбейтесь на команды 3-5 человек):

Постановка рук при приеме мяча снизу двумя руками:

- имитация подачи мяча снизу - 15-20 раз;
- передача мяча снизу перед собой 30-50 раз;
- передача мяча в парах 50-100 раз;
- передача мяча снизу через сетку на большее количество раз.

2. Круговая тренировка (развитие скоростно-силовых качеств и силовой выносливости).

Содержание: (30" x 8 станций)

1. Работа с эспандером лыжника.
2. Поднимание туловища на скамье для пресса.
3. Работа на кистевом тренажёре.
4. Поднимание ног на тренажёре «пресс-брусья».
5. Отжимания на тренажёре «гиперэкстензия».
6. Подтягивание в висе лёжа (или поднимание ног на наклонной плоскости).
7. Прыжки со скакалкой (или поднимание (прогибание) туловища назад на скамье для пресса).



Требования к результатам работы: выполненные задания.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2. Волейбол

Практическое занятие №10

Техника нижней и верхней прямой подачи

Объем времени: 4ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ правила игры в волейбол;
- ❖ технику передачи мяча;
- ❖ технику приема мяча;
- ❖ технику подачи мяча;

- ❖ расстановку, перемещения, переходы;
- уметь:**
- ❖ выполнять стойку волейболиста;
 - ❖ выполнять приемы и передачи мяча;
 - ❖ подавать мяч.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Волейбольная сетка.
3. Эспандер лыжника.
4. Скамья для пресса.
5. Кистевой тренажёр.
6. Тренажёр «пресс-брусья».
7. Тренажёр «гиперэкстензия».
8. Скакалки.

Требования по теоретической готовности студентов:

Волейбол. Правила игры. Техники, применяемые в волейболе. Совершенствование элементов волейбола (постановка рук на мяч, передача мяча сверху, прием мяча сверху двумя руками).

Содержание заданий:

1. Строевые упражнения (поворот кругом в движении).
2. Равномерный бег 800 м (дыхание: 2 шага – вдох, 3 шага – выдох).
3. Общеразвивающие упражнения в движении.
4. Выполните задания.
5. Игра волейбол (учебная, двусторонняя).
6. Развитие физических качеств – круговая тренировка.
7. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

Пояснение

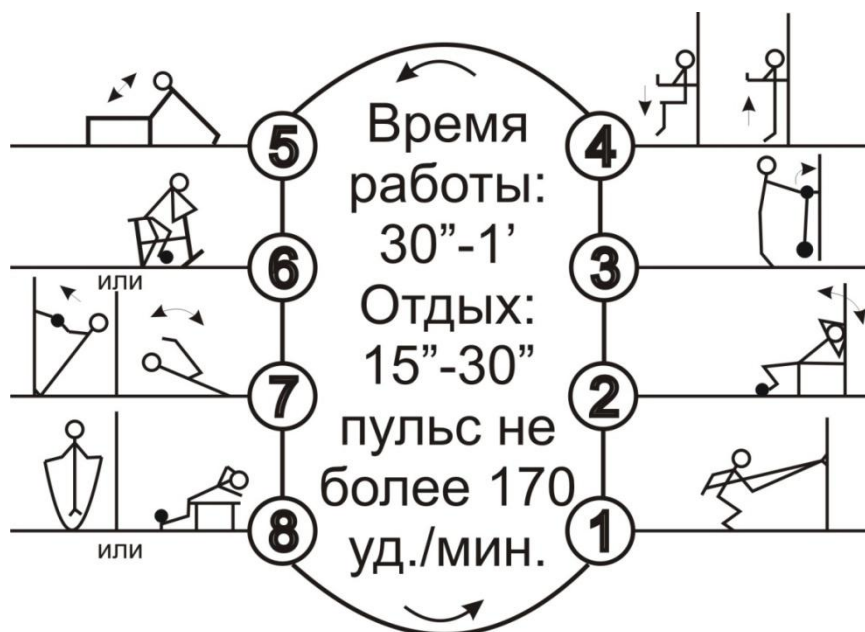
1. Задания (разбейтесь на команды 3-5 человек):

1. Совершенствование элементов волейбола (подачи верхней прямой и нижней прямой):
 - подача способом прямая нижняя подача и прямая верхняя подача – 10-15 раз;
 - подача в различные зоны волейбольной площадки по заданию преподавателя – 20-25 раз;
 - подача с максимальной силой удара – 10-15 раз.
2. Совершенствование техники передачи мяча сверху:
 - а) передача мяча в парах;
 - б) верхняя передача над головой 50 раз;
 - в) передача мяча на большее количество раз;
 - г) то же самое, но через волейбольную сетку.
3. Совершенствование техники передачи мяча снизу:
 - а) имитация передачи мяча снизу 15-20 раз;
 - б) передача мяча снизу перед собой 50- 70 раз;
 - в) передача мяча снизу в парах 50 раз;
 - г) передача мяча снизу в парах на большее количество раз;
 - д) передача мяча снизу в парах через сетку на большее количество раз.

2. Круговая тренировка (развитие скоростно-силовых качеств и силовой выносливости).

Содержание: (30" x 8 станций)

1. Работа с эспандером лыжника.
2. Поднимание туловища на скамье для пресса.
3. Работа на кистевом тренажёре.
4. Поднимание ног на тренажёре «пресс-брусья».
5. Отжимания на тренажёре «гиперэкстензия».
6. Подтягивание в висе лёжа (или поднимание ног на наклонной плоскости).
7. Прыжки со скакалкой (или поднимание (прогибание) туловища назад на скамье для пресса).



Требования к результатам работы: выполненные задания.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.2. Волейбол

Практическое занятие №11

Техника нападающего удара

Объем времени: 4ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ правила игры в волейбол;
- ❖ технику передачи мяча;
- ❖ технику приема мяча;
- ❖ технику подачи мяча;
- ❖ расстановку, перемещения, переходы;

уметь:

- ❖ выполнять стойку волейболиста;
- ❖ выполнять приемы и передачи мяча;
- ❖ подавать мяч;
- ❖ применять технику нападающего удара.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Волейбольная сетка.
3. Эспандер лыжника.
4. Скамья для пресса.
5. Кистевой тренажёр.
6. Тренажёр «пресс-брусья».
7. Тренажёр «гиперэкстензия».
8. Скакалки.

Требования по теоретической готовности студентов:

Волейбол. Правила игры. Техники, применяемые в волейболе. Совершенствование элементов волейбола (постановка рук на мяч, передача мяча сверху, прием мяча сверху двумя руками).

Содержание заданий:

1. Строевые упражнения (поворот кругом в движении).
2. Равномерный бег 800 м (дыхание: 2 шага – вдох, 3 шага – выдох).
3. Общеразвивающие упражнения в движении.
4. Выполните задания.
5. Игра волейбол (учебная, двухсторонняя).
6. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

Пояснение

Задания (разбейтесь на команды 3-5 человек):

Совершенствование техники разбега, совершенствование техники отталкивания, совершенствование техники нападающего удара в целом.

- выполнение разбега с 1, 2, 3 шагов разбега (выполняется нападающий удар в медленном темпе и в быстром темпе);
- выполнение отталкивания с места;
- выполнение отталкивания после перемещения в медленном темпе;
- выполнение отталкивания после перемещения в быстром темпе;
- выполнение нападающего удара через сетку по неподвижному мячу;
- выполнение нападающего удара из зон 4, 3, 2;

Требования к результатам работы: выполненные задания.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.2 Волейбол

Практическое занятие №12

Выполнение контрольных нормативов

Объем времени: 2ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ правила игры в волейбол;
- ❖ технику передачи мяча;
- ❖ технику приема мяча;
- ❖ технику подачи мяча;
- ❖ расстановку, перемещения, переходы;

уметь: играть в команде.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Волейбольная сетка.
3. Мячи волейбольные.

Требования по теоретической готовности студентов:

Волейбол. Правила игры. Техники, применяемые в волейболе. Стойка волейболиста, перемещение, выпады, прыжки, остановки.

Содержание заданий:

1. Равномерный бег 800 м (дыхание: 2 шага – вдох, 3 шага – выдох).
2. Игра волейбол.
3. Ознакомьтесь с нормативами.

ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

№	Содержание нормативов	Пол	I курс		
			3	4	5
1	Приёмы и передачи мяча двумя руками сверху – снизу в паре (кол-во раз на одного)	Д	10	15	20
		Ю	15	20	25
2	Подача мяча любым способом (5 подач)	Д Ю	5 попыток 5 подач на «5» 4 подачи на «4» 3 подачи на «3»		
3	Приём мяча после подачи (5 подач)		На все курсы 5 попыток 5 на «5» 4 на «4» 3 на «3»		
4	Двухсторонняя игра в волейбол (активность, соблюдение правил, индивидуальные и ко-		Оцениваются во время учебной игры		

	мандные действия)				
5	Знание основных правил игры в волейбол		+	+	+

Требования к результатам работы: игра.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.3. Лыжная подготовка

Практическое занятие №13

Характеристика видов лыжного спорта

Объем времени: 2ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ виды лыжного спорта, их характеристики;
- ❖ лыжный инвентарь и его подбор;
- ❖ техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой;
- ❖ требования к одежде;
- ❖ способы защиты от обморожения;
- ❖ строевые упражнения с лыжами и на лыжах;
- ❖ технику перемещения на лыжах;

уметь:

- ❖ выполнение строевые упражнения с лыжами и на лыжах;
- ❖ перемещаться на лыжах;
- ❖ соблюдать ТБ.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.

2. Лыжи.

Требования по теоретической готовности студентов:

Виды лыжного спорта, их характеристика. Подбор и закрепление лыжного инвентаря. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, требования к одежде. Защита от обморожения. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техники перемещения на лыжах.

Содержание заданий:

1. Ознакомьтесь с инструктажом по ТБ.
2. Ознакомление с материалом темы.
3. Выполните общеразвивающие упражнения в движении.
4. Выполните задания.

5. Выполните упражнения на расслабление и взаимодействие.

Пояснение

ОФП

1. Упражнения для развития равновесия:

1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища)
2. Ходьба, бег, прыжки.
3. Приседания
4. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

2. Задания:

- свободное скольжение без опоры на палку;
- скольжение с опорой на лыжную палку и с выпрямлением опорной ноги (до подседания);
- скольжение с подседанием;
- выпад с подседанием (отталкивание с предварительным подседанием);
- отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

Одновременный одношажный ход:

- скольжение с подседанием на опорной ноге;
- выпад с подседанием;
- отталкивание с выпрямлением толчковой ноги;
- свободное одноопорное скольжение;
- скольжение с отталкиванием двумя палками;
- свободное скольжение на обеих лыжах.

3. Упражнение на расслабление и взаимодействие

1. И.п. соединить пальцы рук в «замок» 1 – потянуться ладонями вверх, 2 – вернуться в и.п.
2. И.п. соединить пальцы рук в «замок» за спиной 1 – потянуться ладонями вверх 2 – вернуться в и.п.
3. Учащиеся встают в пары друг за другом. Впереди стоящий «самолет» с закрытыми глазами, сзади «пилот». «Пилот направляет самолет в разных направлениях. Задача «пилота» не столкнуться с другими «самолетами».

Требования к результатам работы: выполненные задания.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть
Тема 2.3. Лыжная подготовка
Практическое занятие №14
Техника переменного двухшажного хода

Объем времени: 4ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ сочетание попеременного и одновременного хода;
- ❖ способы торможения и поворотов;
- ❖ технику перемещения на лыжах;

уметь:

- ❖ выполнять торможение и повороты;
- ❖ перемещаться на лыжах;
- ❖ соблюдать ТБ.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Лыжи.

Требования по теоретической готовности студентов:

Техники перемещения на лыжах. Техники спуска/подъема. Способы торможения и поворотов.

Содержание заданий:

1. Выполните общеразвивающие упражнения в движении.
2. Катание на лыжах (2-3 км).
3. Подвижные игры на лыжах.
4. Выполните упражнения на расслабление .

Пояснение

ОФП

1. Упражнения для развития равновесия:

1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища)
2. Ходьба, бег, прыжки.
3. Приседания
4. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

2. Подвижные игры на лыжах:

❖ «Занять место»

Играющие передвигаются на лыжах в 1,5 –2 м друг за другом по замкнутому кругу. Водящий идёт за кругом в противоположную сторону, подаёт команду «Стойте!» Дотрагивается до палки одного из лыжников и продолжает быстро двигаться по кругу. По сигналу все останавливаются, а игрок, осаленный водящим, быстро бежит по кругу в том же направлении. Каждый стремится занять свободное место. Не успевший занять свободное место становится водящим, игра продолжается.

Правило. При перебежке нельзя мешать играющим.

❖ «Нападение акулы»

Игра проводится на ограниченной площадке. Из числа наиболее сильных участников выбирается «акула» (водящий). Все остальные участники (рыбки) снимают палки, ставят их в центре площадки и разбегаются. По сигналу «акула» начинает ловить «рыбу». Тот, кого осалит «акула», становится «акулёнком». Он берёт свои палки и тоже начинает ловить «рыбу». Игра заканчивается, когда поймут последнюю «рыбу». Салить игроков можно только рукой.

❖ «Охотники и утки на лыжах»

Содержание. Игра проводится на ограниченной площадке, за пределы которой выезжать нельзя. Выбирается несколько охотников, остальные – утки. По сигналу утки «разлетаются» по площадке. По второму сигналу – охотники выходят на «охоту». У одного игрока в руках мяч. Бросать его можно только с места. Другой игрок подъезжает к отскочившему мячу и с этого места бросает мяч. Игра продолжается до тех пор, пока не «перестреляют» всех уток. Осаленная утка уходит за пределы площадки.

❖ «Салки на горке»

Эта игра аналогична игре в салки, но проводится на горке. Основное назначение игры – совершенствование выполнения спусков, поворотов, торможений и подъёмов.

❖ «Казак-разбойники»

На площадке отмечается «тюрьма», которая должна располагаться около стены (забора). Все играющие делятся на две группы («казаки» и «разбойники»). Разбойники разбегаются по площадке и через 1 мин казаки начинают их ловить. Осаленного разбойника казак отводит в тюрьму. Разбойник идёт сам и не сопротивляется, а казак его лишь сопровождает. Если во время сопровождения казак убежит, не доведя разбойника до тюрьмы, тот считается свободным. В тюрьме разбойники располагаются вдоль стены и не могут перемещаться. Хотя бы один казак должен находиться в тюрьме, т.к. разбойники могут выручать сидящих в тюрьме. Если свободный разбойник забежит в тюрьму и осалит сидящего там разбойника, то становится свободным. При этом освобождённый тоже может освобождать других разбойников. Игра заканчивается, когда всех разбойников посадят в тюрьму.

3. Упражнение на расслабление

1. И.п. соединить пальцы рук в «замок» 1 – потянуться ладонями вверх, 2 – вернуться в и.п.

2. И.п. соединить пальцы рук в «замок» за спиной 1 – потянуться ладонями вверх 2 – вернуться в и.п.

Требования к результатам работы: выполненные задания.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.3. Лыжная подготовка

Практическое занятие №15

Техника спусков и подъёмов

Объём времени: 4ч.

После выполнения задания студенты должны

знать:

- ❖ сочетание попеременного и одновременного хода;
- ❖ способы поворотов;
- ❖ технику перемещения на лыжах;
- ❖ технику спусков и подъемов;

уметь:

- ❖ выполнять и повороты;
- ❖ перемещаться на лыжах;
- ❖ спускаться и подниматься на лыжах;
- ❖ соблюдать ТБ.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Лыжи.

Требования по теоретической готовности студентов:

Техники перемещения на лыжах. Техники спуска/подъема. Способы торможения и поворотов.

Содержание заданий:

1. Выполните общеразвивающие упражнения в движении.
2. Выполните упражнения на технику спусков/подъемов, повороты.
3. Свободное катание 4-5 км.
4. Выполните упражнения на расслабление.

Пояснение

ОФП

1. Упражнения для развития равновесия:

1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища)
2. Ходьба, бег, прыжки.
3. Приседания
4. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

2. Техника спусков и подъемов, способы торможения и поворотов:

Спуск:

- основная стойка;
- высокая стойка;
- низкая стойка.

Подъем:

- скользящим бегом;
- ступающим шагом;
- полуёлочкой;
- ёлочкой;
- лесенкой.

Повороты:

- переступанием;
- махом;
- рулением (упором, ножницами, плугом, выпадом).

3. Упражнение на расслабление

1. И.п. соединить пальцы рук в «замок» 1 – потянуться ладонями вверх, 2 – вернуться в и.п.
2. И.п. соединить пальцы рук в «замок» за спиной 1 – потянуться ладонями вверх 2 – вернуться в и.п.

Требования к результатам работы: выполненные задания.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.3. Лыжная подготовка

Практическое занятие №16

Способы торможения и поворотов

Объем времени: 4ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ сочетание попеременного и одновременного хода;
- ❖ способы торможения и поворотов;
- ❖ технику перемещения на лыжах;
- ❖ технику спусков и подъемов;

уметь:

- ❖ выполнять торможение и повороты;
- ❖ перемещаться на лыжах;
- ❖ спускаться и подниматься на лыжах;
- ❖ соблюдать ТБ.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Лыжи.

Требования по теоретической готовности студентов:

Техники перемещения на лыжах. Техники спуска/подъема. Способы торможения и поворотов.

Содержание заданий:

1. Выполните общеразвивающие упражнения в движении.
2. Выполните упражнения на технику спусков/подъемов, торможение и повороты.
3. Подвижные игры на лыжах.
4. Свободное катание 2-3 км.
5. Выполните упражнения на расслабление.

Пояснение

ОФП

1. Упражнения для развития равновесия:

1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища)

2. Ходьба, бег, прыжки.
3. Приседания
4. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

2. Техника спусков и подъемов, способы торможения и поворотов:

Спуск:

- основная стойка;
- высокая стойка;
- низкая стойка.

Подъем:

- скользящим бегом;
- ступающим шагом;
- полуёлочкой;
- ёлочкой;
- лесенкой.

Торможение:

- упором;
- боковым соскальзыванием;
- плугом.

Повороты:

- переступанием;
- махом;
- рулением (упором, ножницами, плугом, выпадом).

3. Подвижные игры на лыжах:

❖ «Занять место»

Играющие передвигаются на лыжах в 1,5 – 2 м друг за другом по замкнутому кругу. Водящий идёт за кругом в противоположную сторону, подаёт команду «Стой!» Дотрагивается до палки одного из лыжников и продолжает быстро двигаться по кругу. По сигналу все останавливаются, а игрок, осаленный водящим, быстро бежит по кругу в том же направлении. Каждый стремится занять свободное место. Не успевший занять свободное место становится водящим, игра продолжается.

Правило. При перебежке нельзя мешать играющим.

❖ «Охотники и утки на лыжах»

Содержание. Игра проводится на ограниченной площадке, за пределы которой выезжать нельзя. Выбирается несколько охотников, остальные – утки. По сигналу утки «разлетаются» по площадке. По второму сигналу – охотники выходят на «охоту». У одного игрока в руках мяч. Бросать его можно только с места. Другой игрок подъезжает к отскочившему мячу и с этого места бросает мяч. Игра продолжается до тех пор, пока не «перестреляют» всех уток. Осаленная утка уходит за пределы площадки.

❖ «Салки на горке»

Эта игра аналогична игре в салки, но проводится на горке. Основное назначение игры – совершенствование выполнения спусков, поворотов, торможений и подъёмов.

❖ «Казак-разбойники»

На площадке отмечается «тюрьма», которая должна располагаться около стены (забора). Все играющие делятся на две группы («казак» и «разбойники»). Разбойники разбегаются по площадке и через 1 мин казак начинает их ловить. Осаленного разбойника казак отводит в тюрьму. Разбойник идёт сам и не сопротивляется, а казак его лишь сопровождает. Если во время сопровождения казак убежит, не доведя разбойника до тюрьмы, тот считается свободным. В тюрьме разбойники располагаются вдоль стены и не могут перемещаться. Хотя бы один казак должен находиться в тюрьме, т.к. разбойники могут вы-

ручать сидящих в тюрьме. Если свободный разбойник забежит в тюрьму и осалит сидящего там разбойника, то становится свободным. При этом освободившийся тоже может освобождать других разбойников. Игра заканчивается, когда всех разбойников посадят в тюрьму.

3. Упражнение на расслабление

1. И.п. соединить пальцы рук в «замок» 1 – потянуться ладонями вверх, 2 – вернуться в и.п.

2. И.п. соединить пальцы рук в «замок» за спиной 1 – потянуться ладонями вверх 2 – вернуться в и.п.

Требования к результатам работы: выполненные задания.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.3. Лыжная подготовка

Практическое занятие №17

Прохождение дистанции: девушки – 3 км, юноши – 5 км

Объем времени: 3ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ сочетание попеременного и одновременного хода;
- ❖ способы торможения и поворотов;
- ❖ технику перемещения на лыжах;
- ❖ технику спусков и подъемов;

уметь:

- ❖ выполнять торможение и повороты;
- ❖ перемещаться на лыжах;
- ❖ спускаться и подниматься на лыжах;
- ❖ соблюдать ТБ.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Лыжи.

Требования по теоретической готовности студентов:

Техники перемещения на лыжах. Техники спуска/подъема. Способы торможения и поворотов.

Содержание заданий:

1. Выполните общеразвивающие упражнения в движении.
2. Изучите Нормативы.
3. Выполните норматив.

Пояснение**ОФП****1. Упражнения для развития равновесия:**

1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища)
2. Ходьба, бег, прыжки.
3. Приседания
4. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

2. УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

№	Содержание нормативов	Пол	I курс		
			3	4	5
1	Лыжные ходы: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный четырехшажный, коньковый	Ю Д	оценивается чистота и правильность технического исполнения.		
2	Спуски: в основной, высокой, низкой стойке	Ю Д	оценивается чистота и правильность технического исполнения.		
3	Подъёмы: скользящим и ступающим шагом, лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой	Ю Д	оценивается чистота и правильность технического исполнения.		
4	Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком	Ю Д	оценивается чистота и правильность технического исполнения.		
5	Повороты в движении: переступанием, плугом, упором, на параллельных лыжах	Ю Д	оценивается чистота и правильность технического исполнения.		
6	Торможения: палками, падением, упором, плугом, боковым соскальзыванием	Ю Д	оценивается чистота и правильность технического исполнения.		
7	Преодоление неровностей и препятствий	Ю Д	оценивается чистота и правильность технического исполнения.		

Требования к результатам работы: выполненный норматив

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). —

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.4. Гимнастика - акробатика

Практическое занятие №18

Характеристика видов гимнастики. Строевые приемы.

Объем времени: 4ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ виды гимнастики, их характеристики;
- ❖ строевые приемы в гимнастики;
- ❖ основные гимнастические упражнения;
- ❖ комбинации упражнений в степ-аэробике;

уметь:

- ❖ выполнять строевые и гимнастические упражнения.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Скамейки.
3. Гимнастическая стенка.
4. Волейбольный мяч.
5. Скакалки.
6. Музыкальное сопровождение.
7. Маты.

Требования по теоретической готовности студентов:

Виды гимнастики, их характеристики. Строевые приемы в гимнастики. Основные гимнастические и акробатические упражнения. Комбинации упражнений.

Содержание заданий:

1. Строевая подготовка.
2. Выполнение комплекса упр. в движении в колонне по одному.
3. Выполнение комплекса ОРУ в движении.
4. Игра волейбол.
5. Степ-аэробика.
6. Упражнения на восстановление дыхания. Аутотренинг.

Пояснения

1. Строевые упражнения на месте:

повороты, перестроение в 2, 3 шеренги, из колонны по одному в колонну по два, по три. 1 мин.

«Нале-ВО!, Напра-ВО!, Кру-ГОМ!, «На первый, второй рассчитайсь!» , «В две шеренги — СТАНОВИСЬ!», «В одну шеренгу — СТАНОВИСЬ!» аналогично перестроение в три шеренги и в колонне.

2. Выполнение комплекса упр. в движении в колонне по одному.

«Налево в обход Шагом-МАРШ!» Дистанция 2 метра.

- ходьба на носках;
- на пятках;
- менять положение рук при ходьбе;
- спортивная ходьба;

- бег;
- с высоким подниманием бедра;
- с захлестыванием голени;
- приставным шагом;
- бедро поднимать выше.

3. Выполнение комплекса ОРУ в движении:

Упр. 1 И.п. - о.с.

1-шаг левой, правую руку в сторону

2-шаг правой, левую руку в сторону

3-шаг левой, руки к плечам

4-шаг левой, руки вниз

Обратить внимание на правильную осанку и на путать движения.

Упр. 2 И.п. - о.с.

1-шаг левой, наклон влево

2-шаг правой, наклон вправо

Руки прямые, а наклон как можно ниже в сторону.

Упр. 3 И.п. - о.с.

1-шаг левой, руки в стороны ладонями вверх

2-приставляя правую, наклон вперед касаясь пола

3-4 — то же с другой ноги

Ноги прямые, наклон так ниже до пола.

Упр. 4 И.п. - о.с.

1-шаг левой, руки назад

2-шаг правой, руки вверх

3-4-пружинистый выпад левой с опорой руками о колено

5-8 — то же с другой ноги

Выпад глубже, спина прямая, нога сзади прямая.

Упр. 5 И.п. - стоя, руки в стороны

1-мах левой вперед и хлопок под ней

2-шаг левой вперед, руки в стороны

3-4 — то же с другой ногой

При махе нога прямая, спина тоже.

Упр. 6 И.п. - упор присев

1-3 переставляя руки вперед, упор лежа

4 — толчком упор присев

Следить за правильностью выполнения упора лежа: спина ровная (без прогибов), ноги вместе.

Упр. 7 И.п. - о.с.

1-2 два прыжка ноги врозь с хлопками о бедра с продвижением вперед

3-4 два прыжка ноги вместе с хлопками над головой

Следить за координацией движений.

Упр.8

Сгибание туловища из положения лежа руки за головой с помощью партнера за 30 сек. (длительность -2 мин)

Лечь на спину, согнуть ноги в коленях, руки скрестить на груди, пальцы касаются лопаток. Партнер прижимает ступни выполняющего к полу. По сигналу надо энергично согнуться и коснуться локтями бедер и быстро вернуться в и.п. Учитывается число сгибаний и разгибаний за 1 мин.

Упр.9. Поднимание ног под углом в 90°: юноши - на шведской стенке, девушки — на тренажере для пресса.(3 мин.)

Ноги прямые, угол подъема 90°, спина не отрывается от опоры сзади. Следить за дыханием.

Упр.10

Прыжки через скакалку (3мин.)

4. Игра в волейбол

5. Степ- аэробика (работа по станциям)

Содержание	Дозировка
«Стройные ноги». 1. Ноги на ширине плеч. Глубокие приседания со штангой. 2. Ноги на ширине плеч. Приседания со штангой диск за спиной. 3. Стоя на подставке с выпрямленными ногами. Глубокая тяга штанги. Колени не сгибать. 4. Подъем на носки, стоя на бруске, штанга на плечах. 5. Сидя штанга на коленях, подъем стоп на носки.	30 раз
«Тонкая талия». 1. Сидя, повороты туловища в стороны со штангой на плечах. Таз и ноги не подвижны. 2. Вис на стенке. Поднимание и опускание ног. 3. Лежа на животе, руки согнуты за головой, стопы зафиксированы. Поднимание туловища. 4. Повороты туловища на диске «Здоровье». 5. Наклоны туловища в стороны с отягощением.	12 раз
«Красивая грудь». 1. Лежа на спине. Жим штанги, широкий хват. 2. Лежа на скамье. Отведение рук назад за голову. 3. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу. 4. Стоя лицом к стене, упор на согнутые руки. Отталкивание.	12 раз 14-20 раз 14-20 раз 14-20 раз
« Высокий рост». 1. И. п.- лежа на спине, выпрямлены пальцы рук и ног. Потянуться, постараться растянуть все мышцы, удержать 1-15 секунд, отдых 10с. 2. И, п.- лежа на спине, перевести ноги через голову. Колени и голенями коснуться пола, держать 20-30 сек., отдых 10-15 сек. 3. И. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Маховым движением завести согнутые в коленях ноги за голову и упереться пальцами ног в пол 20-30 сек. 4. И. п.- лежа на спине перенести прямые ноги через голову до по-	10-12 раз 16-20 раз 14-20 раз 2-14 раз 10-15 раз

ложения параллельно полу, пальцами обхватить стопы 20-30 сек. «Упражнения в парах». 1. Лежа на животе, таз от пола не отрывать, упражнение на пресс. 2. «Мостик» с помощью партнера. Держать 20-30 сек. 3. И. п.- сед ноги врозь, наклоны вперед партнер надавливает на спину 10-15 сек 4. Бег с преследованием (старт из разных точек зала) Заключительная часть. Исполнение танца. 1. Стоя по кругу по ходу танца (против часовой стрелки), левая рука вперед на левое плечо впереди стоящего, правая согнута в сторону к плечу. 1.- подняться на полупальцы левой ноги, правой небольшой мах вперед. 2. присесть на правой ноге. Левая согнута назад 3-4 –то же с другой ноги. 2. Стоя лицом к центру круга, руки на плечах рядом стоящего. 1. Приседая, шаг левой ноги скрестно перед правой, голову повернуть вправо. 2. Выпрямляя колено. Шаг правой вправо, голова прямо. 3. Приседая, шаг левой ногой скрестно за правой, голову влево. 4. Шаг правой вправо, голову прямо. 3. И. П.- то же 1-4 два скрестных шага 5- мах согнутой левой ногой скрестно перед правой 6- и. п. 7- выпад на правую ногу скрестно перед левой, голову опустить влево. 4. И. п.- стоя лицом к центру круга, руки в стороны, предплечья согнуты вверх 1- шаг правой ногой вправо, голову вправо приставить левую ногу. 2.- шаг левой ногой влево, голову влево, приставить правую ногу. 5. И. п. – то же 1- шаг правой ногой вправо 2- приставить левую ногу 3- шаг правой ногой влево 4- мах согнутой левой ногой скрестно перед правой, голову влево 5 - то же влево. 6. И. п.- то же 1- шаг правой ногой вправо, руки вверх 2.- сгибая правую ногу, левая скрестно назад в упор. - Туловище наклонить вперед, руки вниз- назад 3-4 –то же влево. (Исполнение танца в целом под Музыку).	1 мин 14-16 раз 3-5 раз 3-5 раз 20 раз 20 раз 3-5 раз 3-5 раз 3-5 раз 3-5 раз 25-30 раз
---	--

6. Упражнения на восстановление дыхания (30 сек.)

Аутотренинг.

Лежа на спине, на матах. 2 мин.

«Закройте глаза, сделайте глубокий вдох, выдох. Напрягите мышцы рук, почувствуйте прилив сил, расслабьтесь. Напрягите мышцы спины и пресса, почувствуйте прилив сил,

расслабьтесь. Напрягите мышцы ног, почувствуйте прилив сил, расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох, выдох, откройте глаза».

Требования к результатам работы: выполненные упражнения.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.4. Гимнастика - акробатика

Практическое занятие №19

Перекаты, кувырки, «мост» из исходного положения стоя. Стойка на лопатках, на голове.

Объем времени: 4ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ виды гимнастики, их характеристики;
- ❖ строевые приемы в гимнастики;
- ❖ основные гимнастические и акробатические упражнения;

уметь:

- ❖ выполнять строевые и гимнастические упражнения.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Скамейки.
3. Гимнастическая стенка.
4. Скалки.
5. Маты.
6. Перекладина.
7. Конь, козел.

Требования по теоретической готовности студентов:

Виды гимнастики, их характеристики. Строевые приемы в гимнастики. Основные гимнастические и акробатические упражнения. Комбинации упражнений.

Содержание заданий:

1. Строевая подготовка.
2. Выполнение комплекса упр. в движении в колонне по одному.
3. Выполнение комплекса ОФП.
4. Выполнение упражнений (акробатика). Акробатический комплекс.
5. Подтягивание на перекладине.
6. ОП через коня, козла.

7. Упражнения на восстановление дыхания. Аутотренинг.

Пояснения

1. Строевые упражнения на месте:

повороты, перестроение в 2, 3 шеренги, из колонны по одному в колонну по два, по три. 1 мин.

«Нале-ВО!, Напра-ВО!, Кру-ГОМ!, «На первый, второй рассчитайсь!» , «В две шеренги — СТАНОВИСЬ!», «В одну шеренгу — СТАНОВИСЬ!» аналогично перестроение в три шеренги и в колонне.

2. Выполнение комплекса упр. в движении в колонне по одному.

«Налево в обход Шагом-МАРШ!» Дистанция 2 метра.

- ходьба на носках;
- на пятках;
- менять положение рук при ходьбе;
- спортивная ходьба;
- бег;
- с высоким подниманием бедра;
- с захлестыванием голени;
- приставным шагом;
- бедро поднимать выше.

3. ОФП (каждое упражнение по 12 раз)

1. И. п. стоя лицом к скамейке, ходьба на месте 8 шагов, затем ходьба в стойке ноги врозь на слегка согнутых ногах 8 шагов.

2. И. п.-то же. Острый шаг на месте. На 4 шага руки через стороны вверх, вдох, на следующие 4 шага руки постепенно вниз, выдох.

3.И.П.- сед на скамейку, руки в стороны, предплечья согнуты к плечам, ноги на носках.

1.-выпрямить правую ногу вперед. Правую руку вверх

2.- то же слева

3-4- поочередно в и. п.

5-8- то же

4.И.п.- сед на скамейке, правую ногу поставить на носок, согнуть, левая выпрямлена вперед.

1-8 мах левой ногой вверх

9-16- то же правой, нога сверху скрестно.

17-24- то же поочередно меняя ноги.

5.- И.п. - сед на скамейке, ноги выпрямлены вперед, руки в стороны, предплечья согнуть к плечам

1-выпрямляя правую руку, левая назад, наклон вперед.

2-и п.

3-4- то же с левой руки. При наклоне колено не сгибать.

6. И. п.- сед на скамейке, ноги выпрямлены вперед, хват руками за край скамейки. Наклонив назад плечи, скрестное движение ногами (ножницы).

7. И.п.- сед на скамейке, ноги врозь, руки перед грудью.

1-3- наклон вперед

4- и.п.

8. И. п.- ноги выпрямлены вперед на весу, плечи отведены назад, хват руками за край скамьи

1- приставить левую ногу

2- шаг правой ногой вправо.

3- мах согнутой левой ногой скрестно перед правой, голову вправо

4-и.п.

5- то же влево.

9. Прыжки на месте.

1-2 два прыжка ноги врозь с хлопками о бедра с продвижением вперед

3-4 два прыжка ноги вместе с хлопками над головой

Следить за координацией движений.

10. Сгибание туловища из положения лежа руки за головой с помощью партнера за 30 сек. (длительность -2 мин)

Лечь на спину, согнуть ноги в коленях, руки скрестить на груди, пальцы касаются лопаток. Партнер прижимает ступни выполняющего к полу. По сигналу надо энергично согнуться и коснуться локтями бедер и быстро вернуться в и.п. Учитывается число сгибаний и разгибаний за 1 мин.

11. Поднимание ног под углом в 90°: юноши - на шведской стенке, девушки — на тренажере для пресса.(3 мин.)

Ноги прямые, угол подъема 90°, спина не отрывается от опоры сзади. Следить за дыханием.

12.Прыжки через скакалку (3мин.)

4. Выполнение акробатических упражнений.

Задание 1:

- ❖ перекаты - 10- 15 раз
 - перекаты в группировке из положения на полчетвереньках вправо, влево;
 - из упора присев – перекат назад;
 - из стойки на коленях – перекат вперед.
- ❖ кувырки – 10 -15 раз
 - кувырок из упора присев;
 - кувырок назад;
 - кувырок из прыжка вперед;
 - кувырок назад через плечо (прогнувшись).
- ❖ «мост» из исходного положения стоя.
- ❖ стойки:
 - стойка на лопатках;
 - стойка на голове;
 - стойка на руках.

Задание 2:

Акробатика (для девушек)

Составить акробатическую комбинацию из разученных элементов и показать (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках переход в полушпагат, перекат назад, «мост» из положения стоя или лежа, шаг правой(левой) вперед, равновесие, руки вперед).

10 мин.

Следить за техникой выполнения и ТБ.

Акробатика (для юношей)

Надо составить акробатическую комбинацию из разученных элементов и показать (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках из кувырка вперед, длинный кувырок, стойка на голове и кувырок вперед).

5. Подтягивание на перекладине:

из положения виса — юноши,

из положения виса лежа — девушки.

3 мин. (Следить за техникой выполнения, дыханием и ТБ.)

6. ОП через коня, козла:

боком через коня в ширину — девушки.

ОП ноги врозь через козла в длину — юноши, $h = 120$ см, г/мостик от снаряда отодвигается на 50 см не более. 5 мин.

(Напомнить ТБ, страховку выполняет учитель, прыжки выполняются по очереди: девушки, юноши. Оценивать технику выполнения прыжка.)

7. Аутотренинг.

Лежа на спине, на матах. 2 мин.

«Закройте глаза, сделайте глубокий вдох, выдох. Напрягите мышцы рук, почувствуйте прилив сил, расслабьтесь. Напрягите мышцы спины и пресса, почувствуйте прилив сил, расслабьтесь. Напрягите мышцы ног, почувствуйте прилив сил, расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох, выдох, откройте глаза».

Требования к результатам работы: выполненные упражнения.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.4. Гимнастика - акробатика

Практическое занятие №20

Возможные комбинации в сочетании изученных приемов

Объем времени: 2ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ виды гимнастики, их характеристики;
- ❖ строевые приемы в гимнастики;
- ❖ основные гимнастические и акробатические упражнения;

уметь:

- ❖ выполнять строевые и гимнастические упражнения.

Необходимое оборудование и материалы:

- 1.Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
- 2.Скамейки.
- 3.Гимнастическая стенка.
- 4.Маты.

Требования по теоретической готовности студентов:

Виды гимнастики, их характеристики. Строевые приемы в гимнастике. Основные гимнастические и акробатические упражнения. Комбинации упражнений.

Содержание заданий:

1. Строевая подготовка.
2. Выполнение комплекса упр. в движении в колонне по одному.
3. Выполнение упражнений на гимнастической стенке.
4. Акробатический комплекс.
5. ОФП
6. Комплекс упражнений на гибкость.

Пояснения

Выполнение комплекса упр. в движении в колонне по одному.

1. Ходьба, её разновидности:

- на носках, руки в стороны;
- на носках, руки вверх;
- на носках, руки вперёд;
- вальсовый шаг, руки на пояс.

2 мин. При выполнении спина прямая, не сутулиться, плечи развёрнуты.

Обратить внимание на правильную постановку рук, голова поднята, смотреть прямо перед собой. Выполнять с носка, носки натянуты.

2. Прыжки со сменой прямых ног впереди, сбоку, сзади, руки на пояс;

- приставные прыжки правым, левым боком руки в стороны;
- прыжки с ноги на ногу. 1 мин.

3. Обычный бег. 1 мин.

4. Руки через сторону, вверх – вдох; через сторону, вниз – выдох.

5. Ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

Комплекс упражнений на гимнастической стенке (10 мин.)

- Стоя спиной к стенке ноги вместе, руками держаться за рейку стенки на уровне плеч, хватом снизу. Прогнуться в спине. 8-10 раз Прогнуться, не отводя таз от стенки.
 - Стоя спиной к стенке ноги вместе, руками держаться за верхнюю рейку стенки, хватом снизу. Прогнуться в спине. 8-10 раз Ноги в коленях при этом не сгибать, смотреть прямо перед собой.
 - Стоя лицом к стенке, ноги на ширине плеч, прямыми руками держаться за рейку стенки на уровне груди. Пружинящие движения вперёд, постепенно опуская руки на нижние рейки. 8-10 раз Прогнуться в спине как можно больше, голову, плечи не опускать.
 - Стоя лицом к стенке, прямая нога на рейке стенки, как можно выше. Наклоны к поднятой ноге. 7-8 раз Ноги в колене при этом не сгибать, носок натянут, руками тянуться к носку поднятой ноги, нога как можно выше.
 - Стоя боком к стенке, прямая нога на рейке стенки. Чередовать наклоны к поднятой ноге с наклонами к опорной ноге. 7-8 раз Нога на перекладине как можно выше, ноги в коленях не сгибать, руками тянуться к носку опорной ноги.
 - Стоя боком к стенке, держаться одной рукой, другая в сторону. Махи прямой ногой вперёд, вправо, влево. 7-8 раз Ноги в колене при этом не сгибать, носок натянут.
 - Стоя лицом к стенке, руки на уровне груди. Махи ногой назад. 7-8 раз Мах как можно выше, смотреть прямо перед собой
 - Стоя лицом к стенке, ноги врозь, руки на уровне пояса. Оттянуться назад в вис углом, перебирая рейки руками как можно ниже. 7-8 раз Оттягиваться назад, как можно ниже.
 - Стоя спиной к стенке, ноги врозь, опереться согнутыми руками за головой и выпрямляя руки, прогнуться. 5-6 раз
- Голова назад, смотреть на руки.

- И.П. то же. Постепенно перехватывая руками за рейки, опуститься в положение “мост”, вернуться в и.п. 4-5 раз

Акробатический комплекс (10 мин)

1. Из стойки ноги врозь, руки вверх, выполнить “мост” и вернуться в и.п.

2. Задание:

- ❖ перекаты - 10- 15 раз
 - перекаты в группировке из положения на получетвереньках вправо, влево;
 - из упора присев – перекат назад;
 - из стойки на коленях – перекат вперед.
- ❖ кувырки – 10 -15 раз
 - кувырок из упора присев;
 - кувырок назад;
 - кувырок из прыжка вперед;
 - кувырок назад через плечо (прогнувшись).
- ❖ «мост» из исходного положения стоя.
- ❖ стойки:
 - стойка на лопатках;
 - стойка на голове;
 - стойка на руках.

Выполнить с помощью и самостоятельно, фиксируя положение “мост”.

Голова назад, смотреть на пол.

Фиксировать положение группировки. Выполнять слитно.

3. Комбинация из 3-х элементов:

равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны, выпад вперед на левую (правую) ногу, руки в стороны, кувырок вперед в группировке. Выполнять слитно, четко фиксируя каждый элемент комбинации.

4. Более сложная комбинация:

Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны. Выпад вперед на левую (правую) ногу, руки в стороны; приставляя ногу, упор присев, кувырок вперед в группировке в упор присев. Встать - шаг правой вправо, руки вверх; “мост” из положения стоя, вернуться в и.п.; приставляя правую ногу, кувырок назад в группировке в полушпагат на правой (левой) ноге, руки в стороны.

Комплекс общефизических упражнений (4 мин.)

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. - 10 раз
- Из положения лёжа на спине, руки вниз, ноги под углом 45 градусов - удерживать ноги, сохраняя и. п. Удерживать ноги в течении - 20 сек.
- Из положения, лёжа на животе, руки за головой, поднять голову, плечи – прогнуться, удерживать и. п.. Удерживать в течении 20 сек.

Комплекс упражнений на гибкость

Комплекс упражнений на полу

1. И. п. – выпад согнутой ногой вперед, другая сзади чуть согнута. Пружинистые покачивания на двух ногах. Менять положение ног после 3-4 покачиваний. Повторить 6-10 раз в каждую сторону. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.
2. И.п. – одна нога впереди, согнутая в колене, другая сзади прямая, руки в упоре впереди ноги. Наклоны туловища к стоящей впереди ноге. Поворачиваясь кругом, менять положение ног. Повторить 6-10 раз в каждую сторону. Туловище наклонять вперед с согнутыми сбоку руками.

3. И. п. – ноги расставить широко в стороны. Повороты туловища вправо и влево, каждый раз приходиться в положение выпада. Повторить в каждую сторону 8-12 раз. Выполнять в среднем темпе. Туловище прямое, руки держать произвольно. Варианты: а) с каждым поворотом наклон вперед (как в упражнении 2); б) с каждым поворотом прийти в положение барьерного седа.
4. И. п. – одна нога впереди прямая, носок на себя, другая согнута в тазобедренном и коленном суставах, отведена в сторону (положение барьерного седа). Наклоны туловища вперед. Повторить на каждой ноге 10-20 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе. Наклоняясь, не сгибать впереди лежащую ногу, сохранять прямой угол между бедрами.

Комплекс упражнений на гимнастической скамейке

1. И. п. – стать на скамейку. Наклоны туловища вперед. Повторить 10-20 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. Ноги в коленном суставе не сгибать. Стремиться больше наклоняться вперед-вниз. Варианты: а) ноги вместе, б) ноги на ширине плеч.
2. И. п. – сесть вдоль гимнастической скамейки в положении «шпагата». Наклоны туловища вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. При выполнении упражнения носок маховой ноги, лежащей на скамейке, взять на себя.
3. И. п. – сесть на пол. Одна нога пяткой касается скамейки, другая, согнутая в коленном и тазобедренном суставах, на полу (положение барьерного седа). Наклоны туловища вперед. Повторить 15-20 раз. Выполнять в среднем и медленном темпе. Равновесие сохранять, придерживаясь руками за пол, между бедрами должен быть прямой угол.
4. И. п. – сесть на скамейку, ноги прямые, вытянуты в стороны по возможности шире. Наклоны туловища вперед. Повторить 8-12 раз. Выполнять в среднем темпе. При наклонах ноги прямые. После 3-5 наклонов выпрямиться.

Требования к результатам работы: выполненные упражнения.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.4. Гимнастика - акробатика

Практическое занятие №21

Комбинация изученных приемов

Объем времени: 4ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

❖ виды гимнастики, их характеристики;

- ❖ строевые приемы в гимнастики;
- ❖ основные гимнастические и акробатические упражнения

уметь: выполнять гимнастические и акробатические упражнения и комплексы упражнений.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Скамейки.
3. Гимнастическая стенка.
4. Маты.
5. Волейбольный мяч.
6. Скакалки.

Требования по теоретической готовности студентов:

Виды гимнастики, их характеристики. Строевые приемы в гимнастики. Основные гимнастические и акробатические упражнения. Комбинации упражнений.

Содержание заданий:

1. Строевая подготовка.
2. Выполнение комплекса упр. в движении в колонне по одному.
3. Круговая тренировка
4. Комплекс упражнений на гибкость.
5. Акробатический комплекс.
6. Игра волейбол.
7. ОФП.
8. Аутотренинг.

Пояснения

Выполнение комплекса упр. в движении в колонне по одному.

1. Ходьба, её разновидности:

- на носках, руки в стороны;
- на носках, руки вверх;
- на носках, руки вперёд;
- вальсовый шаг, руки на пояс.

2 мин. При выполнении спина прямая, не сутулиться, плечи развёрнуты.

Обратить внимание на правильную постановку рук, голова поднята, смотреть прямо перед собой. Выполнять с носка, носки натянуты.

2. Прыжки со сменой прямых ног впереди, сбоку, сзади, руки на пояс;

- приставные прыжки правым, левым боком руки в стороны;
- прыжки с ноги на ногу. 1 мин.

3. Обычный бег. 1 мин.

4. Руки через сторону, вверх – вдох; через сторону, вниз – выдох.

5. Ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

Круговая тренировка

(развитие скоростно-силовых качеств и силовой выносливости).

Содержание: (30" x 8 станций)

1. Работа с эспандером лыжника.
2. Поднимание туловища на скамье для пресса.
3. Работа на кистевом тренажёре.
4. Поднимание ног на тренажёре «пресс-брусья».
5. Отжимания на тренажёре «гиперэкстензия».
6. Подтягивание в висе лёжа (или поднимание ног на наклонной плоскости).

7. Прыжки со скакалкой (или поднимание (прогибание) туловища назад на скамье для прессы).



Комплекс упражнений на гибкость

Комплекс упражнений на полу

1. И. п. – сесть на пол, руки в упоре. Поворачиваясь влево, прийти в положение барьерного седа, наклониться вперед, возвратиться в и. п. То же проделать в правую сторону. Повторить в каждую сторону 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе. При повороте влево левая нога согнута, правая не должна сгибаться в коленном суставе.
2. И. п. – барьерный сед. Наклоны туловища назад. Меняя положение ног, повторить 10-12 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. Наклоняя туловище назад, прямую (маховую) ногу не сгибать, согнутую не поднимать вверх.
3. И. п. – лечь на спину, ноги вверх, руки в стороны. Разведение и сведение ног. Повторить 10-20 раз. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе. Ноги разводить в широкой амплитуде.
4. И. п. – основная стойка. Разведение ног вперед-назад до положения продольного «шпагата». Меняя положение ног, повторить упражнение в каждую сторону 4-6 раз. Выполнять медленно, туловище держать прямо. Можно придерживать руками за пол.

Комплекс упражнений на гимнастической скамейке (I)

1. И. п. – сесть на пол. Пятки обеих ног касаются скамейки. Наклоны туловища вперед. Повторить 10-20 раз. Выполнять в среднем темпе. Ноги в коленных суставах не сгибать.
2. И. п. – сесть вдоль наклонной гимнастической скамейки. Наклоны туловища в переднезаднем направлении до продольного «шпагата». Повторить на каждую ногу 10-15 раз. Выполнять в среднем и медленном темпе. При наклонах опорную ногу в коленном суставе не сгибать. Носок маховой ноги взять на себя.
3. И. п. – сесть поперек гимнастической скамейки в положении барьерного седа, руками держаться за жердь гимнастической стенки. Перенос толчковой ноги через скамейку с последующим наклоном вперед к прямой ноге. Повторить 10-16 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе. После наклона толчковая нога, согнутая в коленном суставе, переносится вперед, рука возвращается назад.
4. И. п. – лечь на спину, руки прямые за головой, одна нога лежит пяткой на опоре, другая согнута в колене. Поднять таз от пола как можно выше, вернуться в и. п. Повторить на каждую ногу 8-12 раз.

Акробатический комплекс

1. Из стойки ноги врозь, руки вверх, выполнить “мост” и вернуться в и.п.

2. Задание:

❖ перекаты - 10- 15 раз

- перекаты в группировке из положения на получетвереньках вправо, влево;

- из упора присев – перекаат назад;

- из стойки на коленях – перекаат вперед.

❖ кувырки – 10 -15 раз

- кувырок из упора присев;

- кувырок назад;

- кувырок из прыжка вперед;

- кувырок назад через плечо (прогнувшись).

❖ «мост» из исходного положения стоя.

❖ стойки:

- стойка на лопатках;

- стойка на голове;

- стойка на руках.

3. Комбинация из 3-х элементов:

равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны, выпад вперёд на левую (правую) ногу, руки в стороны, кувырок вперёд в группировке. Выполнять слитно, чётко фиксируя каждый элемент комбинации.

4. Более сложные комбинации:

а) Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны. Выпад вперёд на левую (правую) ногу, руки в стороны; приставляя ногу, упор присев, кувырок вперёд в группировке в упор присев. Встать - шаг правой вправо, руки вверх; “мост” из положения стоя, вернуться в и.п.; приставляя правую ногу, кувырок назад в группировке в полушпагат на правой (левой) ноге, руки в стороны.

б) для девушек:

кувырок вперед, назад, стойка на лопатках переход в полушпагат, перекаат назад, «мост» из положения стоя или лежа, шаг правой(левой) вперед, равновесие, руки вперед.

Следить за техникой выполнения и ТБ.

для юношей:

кувырок вперед, назад, стойка на лопатках из кувырка вперед, длинный кувырок, стойка на голове и кувырок вперед.

ОФП

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.- 10 раз

- Из положения лёжа на спине, руки вниз , ноги под углом 45 градусов - удерживать ноги, сохраняя и. п. Удерживать ноги в течении 20 сек.

- Из положения, лёжа на животе, руки за головой, поднять голову, плечи – прогнуться, удерживать и. п..

Комплекс упражнений на гимнастической стенке

- Стоя спиной к стенке ноги вместе, руками держаться за рейку стенки на уровне плеч, хватом снизу. Прогнуться в спине. 8-10 раз Прогнуться, не отводя таз от стенки.

- Стоя спиной к стенке ноги вместе, руками держаться за верхнюю рейку стенки, хватом снизу. Прогнуться в спине. 8-10 раз Ноги в коленях при этом не сгибать, смотреть прямо перед собой.

- Стоя лицом к стенке, ноги на ширине плеч, прямыми руками держаться за рейку стенки на уровне груди. Пружинящие движения вперёд, постепенно опуская руки на нижние рейки. 8-10 раз Прогибаться в спине как можно больше, голову, плечи не опускать.

- Стоя лицом к стенке, прямая нога на рейке стенки, как можно выше. Наклоны к поднятой ноге. 7-8 раз Ноги в колене при этом не сгибать, носок натянут, руками тянуться к носку поднятой ноги, нога как можно выше.

- Стоя боком к стенке, прямая нога на рейке стенки. Чередовать наклоны к поднятой ноге с наклонами к опорной ноге. 7-8 раз Нога на перекладине как можно выше, ноги в коленях не сгибать, руками тянуться к носку опорной ноги.
- Стоя боком к стенке, держаться одной рукой, другая в сторону. Махи прямой ногой вперёд, вправо, влево. 7-8 раз Ноги в колене при этом не сгибать, носок натянут.
- Стоя лицом к стенке, руки на уровне груди. Махи ногой назад. 7-8 раз Мах как можно выше, смотреть прямо перед собой
- Стоя лицом к стенке, ноги врозь, руки на уровне пояса. Оттянуться назад в вис углом, перебирая рейки руками как можно ниже. 7-8 раз Оттягиваться назад, как можно ниже.
- Стоя спиной к стенке, ноги врозь, опереться согнутыми руками за головой и выпрямляя руки, прогнуться. 5-6 раз
Голова назад, смотреть на руки.
- И.П. то же. Постепенно перехватывая руками за рейки, опуститься в положение “мост”, вернуться в и.п. 4-5 раз

Подтягивание на перекладине :

из положения виса — юноши,

из положения виса лежа — девушки.

3 мин. (Следить за техникой выполнения, дыханием и ТБ.)

Аутотренинг.

Лежа на спине, на матах. 2 мин.

«Закройте глаза, сделайте глубокий вдох, выдох. Напрягите мышцы рук, почувствуйте прилив сил, расслабьтесь. Напрягите мышцы спины и пресса, почувствуйте прилив сил, расслабьтесь. Напрягите мышцы ног, почувствуйте прилив сил, расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох, выдох, откройте глаза».

Контрольные нормативы по гимнастике и критерии оценки

№	Содержание нормативов	Пол	I курс		
			3	4	5
1	Подтягивание: на высокой перекладине (Ю) на низкой перекладине в висе (Д)	Ю	6	8	10
		Д	7	10	20
2	Акробатика. Комбинация: 3 кувырка вперёд, 1 назад, стойка на лопатках (5 сек), встать на ноги без помощи рук.	Ю Д	На все курсы: оценивается чистота и правильность технического исполнения.		
3	Мост	Д	На все курсы: из положения стоя на «5» из положения стоя, с помощью на «4» из положения лежа на «3»		
4	Стойка на голове и на руках	Ю	На все курсы: стойка на голове и на руках самостоятельно на «5» стойка на голове и на руках с помощью на «4» стойка на голове и на руках «согнув ноги» на «3»		

5	Прыжки через гимнастического козла: прыжок согнув ноги через гимнастический козёл в ширину (Ю); прыжок ноги врозь через гимнастический козёл в ширину (Д).	Ю Д	На все курсы: оценивается чистота и правильность технического исполнения.
---	--	------------	---

Требования к результатам работы: выполненные упражнения.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.5. Баскетбол

Практическое занятие №22

Основные правила игры в баскетболе. Стойка, перемещения, выпады, прыжки

Объем времени: 2 ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ правила игры в баскетбол;
- ❖ судейство;
- ❖ стойку;
- ❖ технику перемещения;
- ❖ технику выпадов;
- ❖ технику прыжков;

уметь:

- ❖ выполнять перемещение в парах;
- ❖ игра в нападении;
- ❖ игра в защите.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Мячи баскетбольные.
3. Приспособление В. М. Абалакова для определения высоты вертикального прыжка.
4. Гимнастические скамьи.

Требования по теоретической готовности студентов:

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Способы перемещения по полю. Техники, применяемые в баскетболе (ведение, передача, ловля мяча). Контрольные нормативы для игры баскетбол.

Содержание заданий:

1. Беседа «История развития баскетбола».
2. Разновидности бега.
3. Общеразвивающие упражнения в движении.
4. Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами.
5. Техники, применяемые в баскетболе.
6. Игра (учебная).
7. Штрафные броски.
8. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

Пояснение

Часть урока	Содержание	Время	Организационно-методические указания
	Разновидности бега: - мяч в руках: а) лицом вперёд; б) с захлестыванием голеней; в) с высоким подниманием коленей; - ведение мяча: а) правой рукой; б) левой рукой; в) поочерёдное ведение	1 мин 1 мин	Бег в колонне, дистанция два шага. У каждого ученика мяч в руках: мяч держать двумя руками у груди. Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами. Следить за работой кистей рук, отскок мяча до пояса. Наименьший зрительный контроль за мячом
	Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами:	4 мин	
	- перебрасывание с руки на руку (по дуге);	10 раз	
	- вращение вокруг головы;	10 раз	
	- вращение вокруг туловища;	10 раз	
	- между ног “восьмёрка”;	10 раз	
	- сгибание рук в локтевых суставах (к груди и обратно);	12 раз	
	- выпрямление рук вперед и обратно к груди;	15 раз	
	- поднять руки вверх, согнуть локти, опустить, вернуть руки в исходное положение;	12 раз	
	- мяч за голову, наклоны туловища влево и вправо;	5-6 раз в каждую сторону	

	- мяч за голову, наклоны туловища вперёд;	6-7 раз	
	- мяч перед грудью, приседания;	15 раз	
	- прыжки через мяч.	12 раз	
	Техники, применяемые в баскетболе	22минут	
	1. Техника перемещений: а) приставной шаг – рывок; б) передвижения боком приставными шагами «змейкой» спиной вперёд; в) бег «змейкой» лицом вперёд - перемещения приставными шагами по треугольнику 6х 6 метров: 1) спиной вперед; 2) лицом вперед; 3) правым боком; 4) спиной вперед; 5) лицом вперед; 6) левым боком.	4мин 5мин	Порядок выполнения: а) объяснение; б) показ учениками – помощниками. Следить за правильными перемещениями, работой рук и ног в защитной стойке. Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами.
	2. Техника сочетания приёмов: ведение, броска, подбора мяча; - ведение, 2 шага, бросок. Ведение (обводка трёхсекундной зоны) правой рукой, 2 шага, бросок одной рукой (правой) от плеча; Подбор мяча, ведение левой рукой (обводка) 2 шага, бросок одной рукой (левой) от плеча.	5 мин	Упражнение выполняют на одной половине площадки – девочки, на другой – мальчики. Оценивается правильное ведение, бросок, подбор, ведение без пробежек, правильный бросок.
	Штрафные броски	3 мин	Каждая команда построена в колонну, броски выполняются по очереди (используются все баскетбольные щиты в спортивном зале). При выполнении штрафного броска встать у линии штрафного броска, сделать 1-2 удара в пол, глубокий вдох-выдох, и на задержке дыхания выполнить бросок.

Требования к результатам работы: выполненные задания.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образова-

ние). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.5. Баскетбол

Практическое занятие №23

Основные правила игры в баскетболе. Стойка, перемещения, выпады, прыжки

Объем времени: 4 ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ правила игры в баскетбол;
- ❖ судейство;
- ❖ стойку;
- ❖ технику перемещения;
- ❖ технику выпадов;
- ❖ технику прыжков;

уметь:

- ❖ выполнять перемещение в парах;
- ❖ игра в нападении;
- ❖ игра в защите.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Мячи баскетбольные.
3. Приспособление В. М. Абалакова для определения высоты вертикального прыжка.
4. Гимнастические скамьи.

Требования по теоретической готовности студентов:

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Способы перемещения по полю. Техники, применяемые в баскетболе (ведение, передача, ловля мяча). Контрольные нормативы для игры баскетбол.

Содержание заданий:

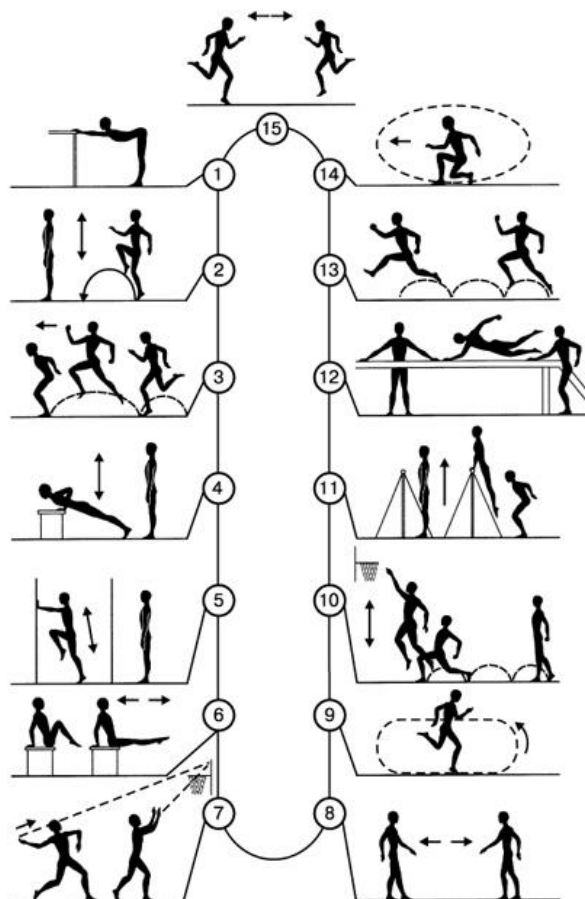
1. Бег 800м
2. Общеразвивающие упражнения в движении.
3. Перестраивание в колонну по одному.
4. Круговая тренировка
5. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.
6. Игра (учебная).
7. Двусторонняя игра.
8. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

Пояснение

Перестроение в колонну по одному:

- а) ходьба, упражнение на осанку (на носках; на пятках); лопатки соединены, взгляд направлен вперед, руки подняты вверх, живот втянут, следить за осанкой и дыханием;
- б) бег в медленном темпе с ведением баскетбольного мяча; контролировать высокое ведение мяча, смотреть не на мяч, а вперед.

Круговая тренировка



Выполнение упражнений с баскетбольным мячом

1. Челночный бег с ведением мяча (повтор 3–4 раза).

Группа разделить на две команды. Каждая команда занимает свою лицевую линию, располагаясь напротив другой шеренгой с мячами в руках. По сигналу учителя все учащиеся одновременно начинают ведение мяча в пределах линий волейбольной площадки. Именно эта разметка наиболее удобна для челночного движения. Сначала учащиеся ведут мяч до линии, ближайшей к лицевой (линии защиты) и возвращаются на исходную позицию, затем – к линии, ближайшей к середине площадке (линии нападения), и вновь возвращаются на лицевую.

2. Передача мяча в парах.

❖ В тех же шеренгах учащиеся встают друг напротив друга по всей длине зала на достаточном расстоянии друг от друга. Учащиеся из одной шеренги передают мяч двумя руками от груди, их партнеры из противоположной шеренги передают мяч двумя руками из-за головы; затем – наоборот.

❖ Из основной баскетбольной стойки сначала один партнер, а затем другой передают мяч друг другу из-за спины круговым движением сначала одной, а потом другой руки на уровне пояса. При этом важно обращать внимание на правильный захлест кисти при передаче мяча. Чтобы мяч «находил» партнера примерно на уровне груди, кисть при захлесте как можно дольше должна сопровождать мяч именно в этом направлении. Но, по-

сколько рост партнеров может быть различным, передачу мяча не только из этой, но и из любых позиций надо выполнять и с учетом этой особенности.

❖ Из той же стойки – передачи мяча после выполнения «восьмерок» (проноса мяча вокруг ног с переключением с руки на руку).

❖ Передача мяча из-за спины. Партнер держит мяч двумя руками за спиной на уровне талии, большие пальцы «смотрят» на спину, остальные – вниз. Подкрутив мяч в сторону спины и направив его при этом вверх, надо одновременно наклонить туловище вперед – ровно настолько, чтобы мяч, изменив траекторию, полетел в сторону партнера. Партнер должен поймать мяч перед собой и повторить упражнение в сторону партнера.

❖ Ведение мяча на разной высоте вокруг партнера в противоположных направлениях, смотреть при этом не на мяч, а на партнера, мяч контролирует только рука.

Серии передач каждым партнером выполняются по 10 раз.

❖ студенты расположены полукругом, лицом к щиту. Учащийся ведет мяч сзади игроков, затем меняет направление и ведет мяч к щиту, бросает его в корзину, ловит отскочивший мяч. Ведет его и передает следующему игроку, после чего становится в конец шеренги и т.д.;

❖ на площадке расставляются препятствия и чертятся линии. Игрок ведет мяч «восьмеркой», обводя препятствия;

❖ студенты ведут мяч один за другим по всем линиям площадки левой и правой рукой (по заданию);

- броски мяча в корзину с места;

- броски мяча в корзину с одного шага, двух шагов, трех шагов и после ведения;

- упражнение в парах: один бросает мяч в кольцо, подбирает его под щитом и передает его партнеру, после чего встает на исходную позицию в ожидании мяча от напарника и т.д.;

- то же самое упражнение, но учащийся подбирает мяч, не давая ему упасть на площадку;

Требования к результатам работы: выполненные задания.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.5. Баскетбол

Практическое занятие №24

Техника передачи и ловли мяча различными способами

Объем времени: 4 ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ правила игры в баскетбол;
- ❖ судейство;
- ❖ стойку;
- ❖ технику перемещения;
- ❖ технику выпадов;
- ❖ технику прыжков;

уметь:

- ❖ выполнять перемещение в парах;
- ❖ игра в нападении;
- ❖ игра в защите.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Мячи баскетбольные.
3. Приспособление В. М. Абалакова для определения высоты вертикального прыжка.
4. Гимнастические скамьи.

Требования по теоретической готовности студентов:

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Способы перемещения по полю. Техники, применяемые в баскетболе (ведение, передача, ловля мяча). Контрольные нормативы для игры баскетбол.

Содержание заданий:

1. Бег 800м
2. Общеразвивающие упражнения в движении.
3. Перестраивание в колонну по одному.
4. Комплекс упражнений на гибкость
5. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.
6. Стритбол.
7. Баскетбол (двусторонняя игра).
8. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

Пояснение

Перестроение в колонну по одному:

а) ходьба, упражнение на осанку (на носках; на пятках); лопатки соединены, взгляд направлен вперед, руки подняты вверх, живот втянут, следить за осанкой и дыханием;
б) бег в медленном темпе с ведением баскетбольного мяча; контролировать высокое ведение мяча, смотреть не на мяч, а вперед.

Комплекс упражнений на гибкость

Комплекс упражнений на полу

1. И.п. – сесть на пол, руки в упоре. Поворачиваясь влево, прийти в положение барьерного седа, наклониться вперед, возвратиться в и. п. То же проделать в правую сторону. Повторить в каждую сторону 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе. При повороте влево левая нога согнута, правая не должна сгибаться в коленном суставе.
2. И. п. – барьерный сед. Наклоны туловища назад. Меняя положение ног, повторить 10-12 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. Наклоняя туловище назад, прямую (маховую) ногу не сгибать, согнутую не поднимать вверх.
3. И. п. – лечь на спину, ноги вверх, руки в стороны. Разведение и сведение ног. Повторить 10-20 раз. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе. Ноги разводить в широкой амплитуде.
4. И. п. – основная стойка. Разведение ног вперед-назад до положения продольного «шпагата». Меняя положение ног, повторить упражнение в каждую сторону 4-6 раз.

Выполнять медленно, туловище держать прямо. Можно придерживать руками за пол.

Комплекс упражнений на гимнастической скамейке (I)

1. И. п. – сесть на пол. Пятки обеих ног касаются скамейки. Наклоны туловища вперед. Повторить 10-20 раз. Выполнять в среднем темпе. Ноги в коленных суставах не сгибать.
2. И. п. – сесть вдоль наклонной гимнастической скамейки. Наклоны туловища в переднезаднем направлении до продольного «шпагата». Повторить на каждую ногу 10-15 раз. Выполнять в среднем и медленном темпе. При наклонах опорную ногу в коленном суставе не сгибать. Носок маховой ноги взять на себя.
3. И. п. – сесть поперек гимнастической скамейки в положении барьерного седа, руками держаться за жердь гимнастической стенки. Перенос толчковой ноги через скамейку с последующим наклоном вперед к прямой ноге. Повторить 10-16 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе. После наклона толчковая нога, согнутая в коленном суставе, переносится вперед, рука возвращается назад.
4. И. п. – лечь на спину, руки прямые за головой, одна нога лежит пяткой на опоре, другая согнута в колене. Поднять таз от пола как можно выше, вернуться в и. п. Повторить на каждую ногу 8-12 раз.

Выполнение упражнений с баскетбольным мячом

1. Челночный бег с ведением мяча (повтор 3–4 раза).

Группа разделить на две команды. Каждая команда занимает свою лицевую линию, располагаясь напротив другой шеренгой с мячами в руках. По сигналу учителя все учащиеся одновременно начинают ведение мяча в пределах линий волейбольной площадки. Именно эта разметка наиболее удобна для челночного движения. Сначала учащиеся ведут мяч до линии, ближайшей к лицевой (линии защиты) и возвращаются на исходную позицию, затем – к линии, ближайшей к середине площадки (линии нападения), и вновь возвращаются на лицевую.

2. Передача мяча в парах.

❖ В тех же шеренгах учащиеся встают друг напротив друга по всей длине зала на достаточном расстоянии друг от друга. Учащиеся из одной шеренги передают мяч двумя руками от груди, их партнеры из противоположной шеренги передают мяч двумя руками из-за головы; затем – наоборот.

❖ Из основной баскетбольной стойки сначала один партнер, а затем другой передают мяч друг другу из-за спины круговым движением сначала одной, а потом другой руки на уровне пояса. При этом важно обращать внимание на правильный захлест кисти при передаче мяча. Чтобы мяч «находил» партнера примерно на уровне груди, кисть при захлесте как можно дольше должна сопровождать мяч именно в этом направлении. Но, поскольку рост партнеров может быть различным, передачу мяча не только из этой, но и из любых позиций надо выполнять и с учетом этой особенности.

❖ Из той же стойки – передачи мяча после выполнения «восьмерок» (проноса мяча вокруг ног с перекладыванием с руки на руку).

❖ Передача мяча из-за спины. Партнер держит мяч двумя руками за спиной на уровне талии, большие пальцы «смотрят» на спину, остальные – вниз. Подкрутив мяч в сторону спины и направив его при этом вверх, надо одновременно наклонить туловище вперед – ровно настолько, чтобы мяч, изменив траекторию, полетел в сторону партнера. Партнер должен поймать мяч перед собой и повторить упражнение в сторону партнера.

❖ Ведение мяча на разной высоте вокруг партнера в противоположных направлениях, смотреть при этом не на мяч, а на партнера, мяч контролирует только рука.

Серии передач каждым партнером выполняются по 10 раз.

❖ студенты расположены полукругом, лицом к щиту. Учащийся ведет мяч сзади

игроков, затем меняет направление и ведет мяч к щиту, бросает его в корзину, ловит отскочивший мяч. Ведет его и передает следующему игроку, после чего становится в конец шеренги и т.д.;

- ❖ на площадке расставляются препятствия и чертятся линии. Игрок ведет мяч «восьмеркой», обводя препятствия;
- ❖ студенты ведут мяч один за другим по всем линиям площадки левой и правой рукой (по заданию);
- броски мяча в корзину с места;
- броски мяча в корзину с одного шага, двух шагов, трех шагов и после ведения;
- упражнение в парах: один бросает мяч в кольцо, подбирает его под щитом и передает его партнеру, после чего встает на исходную позицию в ожидании мяча от напарника и т.д.;
- то же самое упражнение, но учащийся подбирает мяч, не давая ему упасть на площадку;

Требования к результатам работы: выполненные задания.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.5. Баскетбол

Практическое занятие №25

Отработка умений игры в баскетбол

Объем времени: 4 ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ правила игры в баскетбол;
- ❖ судейство;
- ❖ стойку;
- ❖ технику перемещения;
- ❖ технику выпадов;
- ❖ технику прыжков;

уметь:

- ❖ выполнять перемещение в парах;
- ❖ игра в нападении;
- ❖ игра в защите.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Мячи баскетбольные.
3. Гимнастические скамьи.

Требования по теоретической готовности студентов:

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Способы перемещения по полю. Техники, применяемые в баскетболе (ведение, передача, ловля мяча). Контрольные нормативы для игры баскетбол.

Содержание заданий:

1. Бег 800м
2. Общеразвивающие упражнения в движении.
3. Перестраивание в колонну по одному.
4. Комплекс упражнений на развитие силы
5. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.
6. Учебная игра.
7. Двусторонняя игра.
8. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

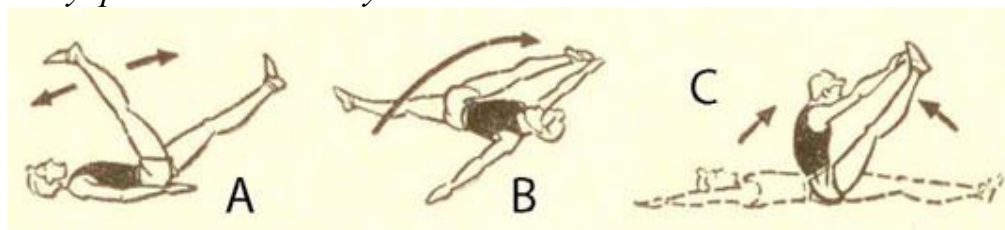
Пояснение

Перестроение в колонну по одному:

а) ходьба, упражнение на осанку (на носках; на пятках); лопатки соединены, взгляд направлен вперед, руки подняты вверх, живот втянут, следить за осанкой и дыханием;
б) бег в медленном темпе с ведением баскетбольного мяча; контролировать высокое ведение мяча, смотреть не на мяч, а вперед.

2. Комплексы упражнений для развития силы

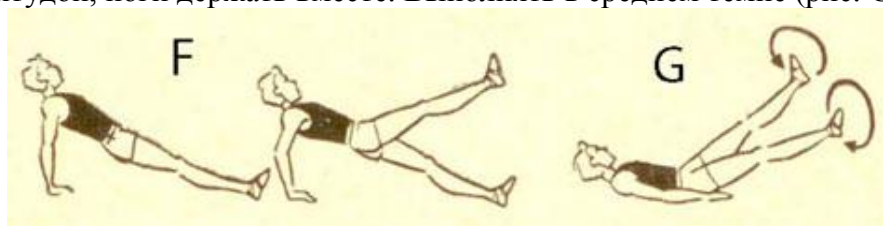
Комплекс упражнений на полу



1. И.п. – лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой в переднезаднем направлении (рис. А).
2. И.п. – лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Касание стопой правой ноги кисти левой руки. Повторить каждой ногой 6-10 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. При выполнении туловище и голову не отрывать от пола (рис. В).
3. И.п. – лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.
4. И.п. – лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднятие ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе (рис. С).
5. И.п. – лечь на спину, руки за головой, ноги вместе. На счет 1 – поднять ноги и туловище (как в упражнении 4); на счет 2 – прийти в положении барьерного седа, наклониться к маховой ноге; на счет 3 – возвратиться в и.п. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе. Каждый раз на счет 2 менять положение ног (рис. D).
6. И.п. – лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе (рис. E).



7. И.п. – сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой (рис. F).
8. И.п. – лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе (рис. G).



Выполнение упражнений с баскетбольным мячом

Передача мяча в парах.

❖ В шеренгах студенты встают друг напротив друга по всей длине зала на достаточном расстоянии друг от друга. Учащиеся из одной шеренги передают мяч двумя руками от груди, их партнеры из противоположной шеренги передают мяч двумя руками из-за головы; затем – наоборот.

❖ Из основной баскетбольной стойки сначала один партнер, а затем другой передают мяч друг другу из-за спины круговым движением сначала одной, а потом другой руки на уровне пояса. При этом важно обращать внимание на правильный захлест кисти при передаче мяча. Чтобы мяч «находил» партнера примерно на уровне груди, кисть при захлесте как можно дольше должна сопровождать мяч именно в этом направлении. Но, поскольку рост партнеров может быть различным, передачу мяча не только из этой, но и из любых позиций надо выполнять и с учетом этой особенности.

❖ Из той же стойки – передачи мяча после выполнения «восьмерок» (проноса мяча вокруг ног с переключением с руки на руку).

❖ Передача мяча из-за спины. Партнер держит мяч двумя руками за спиной на уровне талии, большие пальцы «смотрят» на спину, остальные – вниз. Подкрутив мяч в сторону спины и направив его при этом вверх, надо одновременно наклонить туловище вперед – ровно настолько, чтобы мяч, изменив траекторию, полетел в сторону партнера. Партнер должен поймать мяч перед собой и повторить упражнение в сторону партнера.

❖ Ведение мяча на разной высоте вокруг партнера в противоположных направлениях, смотреть при этом не на мяч, а на партнера, мяч контролирует только рука. Серии передач каждым партнером выполняются по 10 раз.

❖ студенты расположены полукругом, лицом к щиту. Учащийся ведет мяч сзади игроков, затем меняет направление и ведет мяч к щиту, бросает его в корзину, ловит отскочивший мяч. Ведет его и передает следующему игроку, после чего становится в конец шеренги и т.д.;

❖ на площадке расставляются препятствия и чертятся линии. Игрок ведет мяч «восьмеркой», обводя препятствия;

❖ студенты ведут мяч один за другим по всем линиям площадки левой и правой рукой (по заданию);

- броски мяча в корзину с места;

- броски мяча в корзину с одного шага, двух шагов, трех шагов и после ведения;
- упражнение в парах: один бросает мяч в кольцо, подбирает его под щитом и передает его партнеру, после чего встает на исходную позицию в ожидании мяча от напарника и т.д.;
- то же самое упражнение, но учащийся подбирает мяч, не давая ему упасть на площадку;

Требования к результатам работы: выполненные задания.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.5. Баскетбол

Практическое занятие №26

Учебная игра в баскетбол

Объем времени: 4 ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ правила игры в баскетбол;
- ❖ судейство;
- ❖ стойку;
- ❖ технику перемещения;
- ❖ технику выпадов;
- ❖ технику прыжков;

уметь:

- ❖ выполнять перемещение в парах;
- ❖ игра в нападении;
- ❖ игра в защите.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Мячи баскетбольные.
3. Гимнастическая стенка.

Требования по теоретической готовности студентов:

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Способы перемещения по полю. Техники, применяемые в баскетболе (ведение, передача, ловля мяча). Контрольные нормативы для игры баскетбол.

Содержание заданий:

1. Бег 800м
2. Общеразвивающие упражнения в движении.

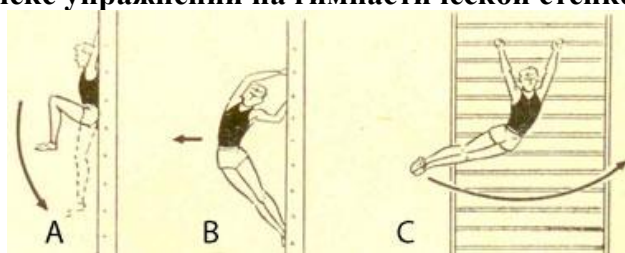
3. Перестраивание в колонну по одному.
4. Комплекс упражнений на гимнастической стенке .
5. Комплекс упражнений на развитие гибкости.
6. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.
7. Учебная игра.
8. Двусторонняя игра.
9. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

Пояснение

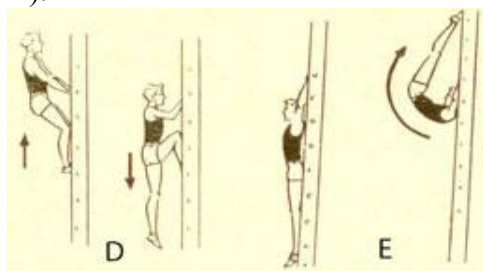
Перестроение в колонну по одному:

- а) ходьба, упражнение на осанку (на носках; на пятках); лопатки соединены, взгляд направлен вперед, руки подняты вверх, живот втянут, следить за осанкой и дыханием;
- б) бег в медленном темпе с ведением баскетбольного мяча; контролировать высокое ведение мяча, смотреть не на мяч, а вперед.

Комплекс упражнений на гимнастической стенке



1. И.п. – вис на гимнастической стенке, лицом вперед. Поднимание и опускание согнутых в коленном суставе ног. Быстро поднять ноги, медленно вернуться в и.п. Повторить 8-20 раз (рис. А).
2. И.п. – стать боком к гимнастической стенке, руками взяться вверх за жердь, одну ногу поставить ближе к стене. Наклоны в стороны. Во время наклонов руки прямые. Повторить в каждую сторону 5-10 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе (рис. В).
3. И.п. – вис на гимнастической стенке. Махи ногами в обе стороны (ноги вместе). Упражнение выполнять с большой амплитудой. Повторить в каждую сторону 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе (рис. С).
4. И.п. – стать на жердь гимнастической стенки (ноги вместе), руками держаться на уровне груди. Присесть, быстро прийти в и.п. Повторить 10-15 раз. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе.
5. И.п. – стать на жердь гимнастической стенки на расстоянии от пола 1-1,5 м, руками держаться за жердь на уровне груди. Опустился вниз, одна нога на жерди сгибается, другая (прямая) идет вниз, возвратиться в и.п. Повторить на каждую ногу 10-15 раз, 2-3 серии. Выполнять в медленном и среднем темпе. Интервал отдыха между сериями 1-2 мин (рис. D)).
6. И.п. – вис на гимнастической стенке. Поднимание ног из вися. Коснуться ногами перекладины выше хвата рук и медленно возвратиться в и.п. Повторить 4-10 раз, 2-3 серии. Выполнять в медленном и среднем темпе. Интервал отдыха между сериями 1-2,5 мин (рис. E).



7.

Комплексы упражнений для развития гибкости

Комплекс упражнений на полу

1. И. п. – выпад согнутой ногой вперед, другая сзади чуть согнута. Пружинистые покачивания на двух ногах. Менять положение ног после 3-4 покачиваний. Повторить 6-10 раз в каждую сторону. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.
2. И.п. – одна нога впереди, согнутая в колене, другая сзади прямая, руки в упоре впереди ноги. Наклоны туловища к стоящей впереди ноге. Поворачиваясь кругом, менять положение ног. Повторить 6-10 раз в каждую сторону. Туловище наклонять вперед с согнутыми сбоку руками.
3. И. п. – ноги расставить широко в стороны. Повороты туловища вправо и влево, каждый раз приходиться в положение выпада. Повторить в каждую сторону 8-12 раз. Выполнять в среднем темпе. Туловище прямое, руки держать произвольно. Варианты: а) с каждым поворотом наклон вперед (как в упражнении 2); б) с каждым поворотом прийти в положение барьерного седа.
4. И. п. – одна нога впереди прямая, носок на себя, другая согнута в тазобедренном и коленном суставах, отведена в сторону (положение барьерного седа). Наклоны туловища вперед. Повторить на каждой ноге 10-20 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе. Наклоняясь, не сгибать впереди лежащую ногу, сохраняя прямой угол между бедрами.

Комплекс упражнений на гимнастической скамейке

1. И. п. – стать на скамейку. Наклоны туловища вперед. Повторить 10-20 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. Ноги в коленном суставе не сгибать. Стремиться больше наклоняться вперед-вниз. Варианты: а) ноги вместе, б) ноги на ширине плеч.
2. И. п. – сесть вдоль гимнастической скамейки в положении «шпагата». Наклоны туловища вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. При выполнении упражнения носок маховой ноги, лежащей на скамейке, взять на себя.
3. И. п. – сесть на пол. Одна нога пяткой касается скамейки, другая, согнутая в коленном и тазобедренном суставах, на полу (положение барьерного седа). Наклоны туловища вперед. Повторить 15-20 раз. Выполнять в среднем и медленном темпе. Равновесие сохранять, придерживаясь руками за пол, между бедрами должен быть прямой угол.
4. И. п. – сесть на скамейку, ноги прямые, вытянуты в стороны по возможности шире. Наклоны туловища вперед. Повторить 8-12 раз. Выполнять в среднем темпе. При наклонах ноги прямые. После 3-5 наклонов выпрямиться.

Выполнение упражнений с баскетбольным мячом

Передача мяча в парах.

- ❖ Передача мяча из-за спины. Партнер держит мяч двумя руками за спиной на уровне талии, большие пальцы «смотрят» на спину, остальные – вниз. Подкрутив мяч в сторону спины и направив его при этом вверх, надо одновременно наклонить туловище вперед – ровно настолько, чтобы мяч, изменив траекторию, полетел в сторону партнера. Партнер должен поймать мяч перед собой и повторить упражнение в сторону партнера.
- ❖ Ведение мяча на разной высоте вокруг партнера в противоположных направлениях, смотреть при этом не на мяч, а на партнера, мяч контролирует только рука. Серии передач каждым партнером выполняются по 10 раз.
- ❖ студенты расположены полукругом, лицом к щиту. Учащийся ведет мяч сзади игроков, затем меняет направление и ведет мяч к щиту, бросает его в корзину, ловит отскочивший мяч. Ведет его и передает следующему игроку, после чего становится в конец шеренги и т.д.;
- ❖ на площадке расставляются препятствия и чертятся линии. Игрок ведет мяч «восьмеркой», обводя препятствия;

- ❖ студенты ведут мяч один за другим по всем линиям площадки левой и правой рукой (по заданию);
- броски мяча в корзину с места;
- броски мяча в корзину с одного шага, двух шагов, трех шагов и после ведения;
- упражнение в парах: один бросает мяч в кольцо, подбирает его под щитом и передает его партнеру, после чего встает на исходную позицию в ожидании мяча от напарника и т.д.;
- то же самое упражнение, но учащийся подбирает мяч, не давая ему упасть на площадку;

Упражнения по совершенствованию техники

Команды по 3-5 чел.

- вырывание, выбивание, накрывание, перехват, овладение мячом, отскочившим от щита или корзины;
- ловля, передачи, ведение и броски мяча;

Требования к результатам работы: выполненные задания.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.5. Баскетбол

Практическое занятие №27

Выполнение контрольных нормативов по баскетболу

Объем времени: 3 ч.

После выполнения задания студенты должны

знать:

- ❖ правила игры в баскетбол;
- ❖ судейство;
- ❖ стойку;
- ❖ технику перемещения;
- ❖ технику выпадов;
- ❖ технику прыжков;

уметь:

- ❖ выполнять перемещение в парах;
- ❖ игра в нападении;
- ❖ игра в защите.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Мячи баскетбольные.

Требования по теоретической готовности студентов:

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Способы перемещения по полю. Техники, применяемые в баскетболе (ведение, передача, ловля мяча). Контрольные нормативы для игры баскетбол.

Содержание заданий:

1. Бег 800м
2. Общеразвивающие упражнения в движении.
3. Комплекс упражнений на гибкость .
4. Комплекс упражнений с баскетбольным мячом.
5. Ознакомление с нормативами по баскетболу.
6. Выполнение нормативов.
7. Баскетбол (двусторонняя игра).
8. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

Пояснение

Перестроение в колонну по одному:

- а) ходьба, упражнение на осанку (на носках; на пятках); лопатки соединены, взгляд направлен вперед, руки подняты вверх, живот втянут, следить за осанкой и дыханием;
- б) бег в медленном темпе с ведением баскетбольного мяча; контролировать высокое ведение мяча, смотреть не на мяч, а вперед.

Комплекс упражнений на гибкость

Комплекс упражнений на полу

1. И.п. – сесть на пол, руки в упоре. Поворачиваясь влево, прийти в положение барьерного седа, наклониться вперед, возвратиться в и. п. То же проделать в правую сторону. Повторить в каждую сторону 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе. При повороте влево левая нога согнута, правая не должна сгибаться в коленном суставе.
2. И. п. – барьерный сед. Наклоны туловища назад. Меняя положение ног, повторить 10-12 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. Наклоняя туловище назад, прямую (маховую) ногу не сгибать, согнутую не поднимать вверх.
3. И. п. – лечь на спину, ноги вверх, руки в стороны. Разведение и сведение ног. Повторить 10-20 раз. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе. Ноги разводить в широкой амплитуде.
4. И. п. – основная стойка. Разведение ног вперед-назад до положения продольного «шпагата». Меняя положение ног, повторить упражнение в каждую сторону 4-6 раз. Выполнять медленно, туловище держать прямо. Можно придерживать руками за пол.

Выполнение упражнений с баскетбольным мячом

- ❖ В парах. Передача мяча из-за спины. Партнер держит мяч двумя руками за спиной на уровне талии, большие пальцы «смотрят» на спину, остальные – вниз. Подкрутив мяч в сторону спины и направив его при этом вверх, надо одновременно наклонить туловище вперед – ровно настолько, чтобы мяч, изменив траекторию, полетел в сторону партнера. Партнер должен поймать мяч перед собой и повторить упражнение в сторону партнера.
- ❖ В парах. Ведение мяча на разной высоте вокруг партнера в противоположных направлениях, смотреть при этом не на мяч, а на партнера, мяч контролирует только рука. Серии передач каждым партнером выполняются по 5 раз.
- ❖ студенты расположены полукругом, лицом к щиту. Учащийся ведет мяч сзади игроков, затем меняет направление и ведет мяч к щиту, бросает его в корзину, ловит от-

- скачавший мяч. Ведет его и передает следующему игроку, после чего становится в конец шеренги и т.д.;
- ❖ Студенты ведут мяч один за другим по всем линиям площадки левой и правой рукой (по заданию).
 - ❖ броски мяча в корзину с места;
 - ❖ броски мяча в корзину с одного шага, двух шагов, трех шагов и после ведения;
 - ❖ упражнение в парах: один бросает мяч в кольцо, подбирает его под щитом и передает его партнеру, после чего встает на исходную позицию в ожидании мяча от напарника и т.д.;
 - ❖ то же самое упражнение, но учащийся подбирает мяч, не давая ему упасть на площадку.

Контрольные нормативы по баскетболу и критерии оценки

№	Содержание нормативов	Пол	I курс		
			3	4	5
1	Ведение мяча с обводкой неподвижных предметов 20 м.	Ю	7,5	6,5	5,5
		Д	9,5	8,5	7,5
2	Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу в прыжке	Ю Д	5 попыток 5 на «5» 4 на «4» 3 на «3»		
3	Штрафной бросок (кол-во попаданий)	Ю Д	10 бросков 5 попаданий на «5» 4 попадания на «4» 3 попадания на «3»		
4	Передача мяча в парах (кол-во раз на одного) Ю – 5 м, Д – 3 м за 20 сек.	Ю	11	13	15
		Д	9	10	11
5	Двухсторонняя игра в баскетбол (активность, соблюдение правил, действия с мячом и без мяча)	Ю Д	Оцениваются во время учебной игры		
6	Броски мяча с 6-ти метровой отметки	Ю	7 бросков		
		Д	1 попадание		
7	Знание основных правил игры в баскетбол	Ю	+	+	+
		Д			

Требования к результатам работы: выполненные задания и нормативы.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть
Тема 2.6. Легкая атлетика
Практическое занятие №28
Прыжок в длину с разбега

Объем времени: 2 ч

После выполнения задания студенты должны знать:

- понятия «Легкая атлетика»;
- виды легкой атлетики и их характеристики;

уметь:

- выполнять физические упражнения для подготовки к легкоатлетическим занятиям.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Гимнастическая стенка.
3. Гимнастические скамейки.

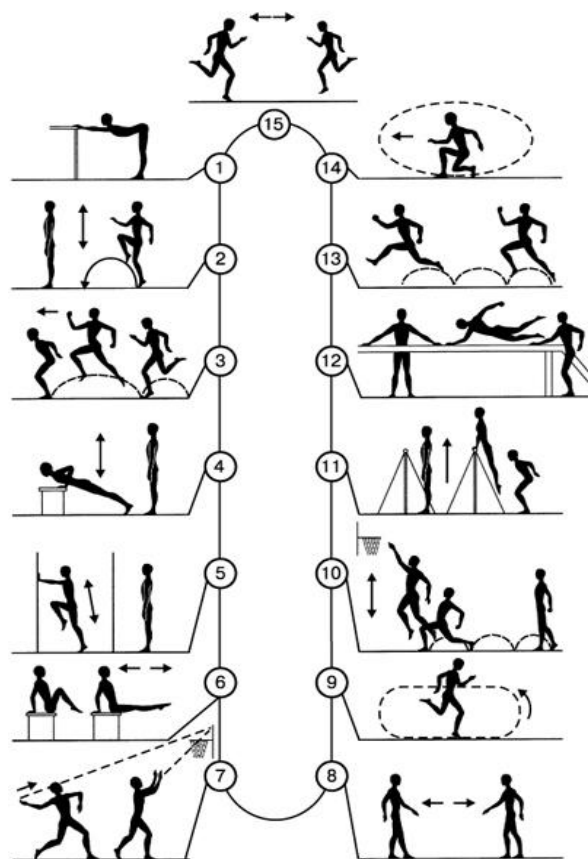
Требования по теоретической готовности студентов:

Понятия легкой атлетики. Виды легкой атлетики: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья. Характеристика видов.

Содержание заданий:

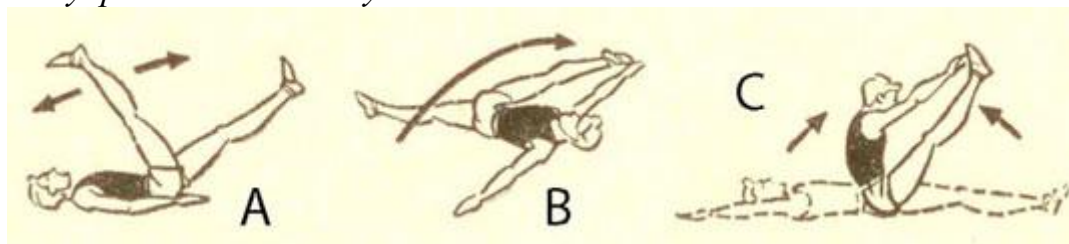
1. Изучите материал по данной теме.
2. Выполните разминку (круговая тренировка)
3. Выполните комплексы упражнений для развития силы.
4. Выполните комплексы упражнений для развития гибкости.
5. Баскетбол или волейбол.

1. Круговая тренировка



2. Комплексы упражнений для развития силы

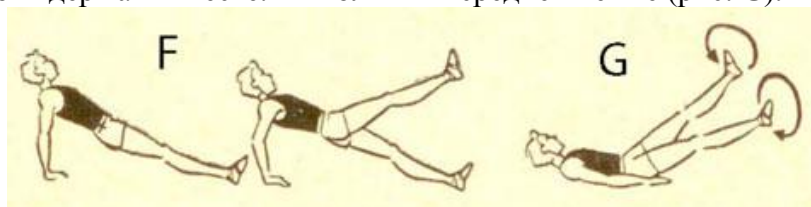
Комплекс упражнений на полу



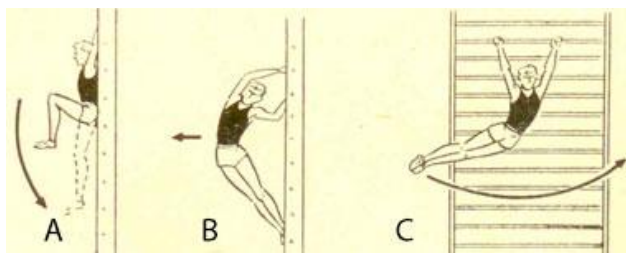
1. И.п. – лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой в переднезаднем направлении (рис. А).
2. И.п. – лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Касание стопой правой ноги кисти левой руки. Повторить каждой ногой 6-10 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. При выполнении туловище и голову не отрывать от пола (рис. В).
3. И.п. – лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.
4. И.п. – лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднятие ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе (рис. С).
5. И.п. – лечь на спину, руки за головой, ноги вместе. На счет 1 – поднять ноги и туловище (как в упражнении 4); на счет 2 – прийти в положении барьерного седа, наклониться к маховой ноге; на счет 3 – возвратиться в и.п. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе. Каждый раз на счет 2 менять положение ног (рис. D).
6. И.п. – лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе (рис. E).



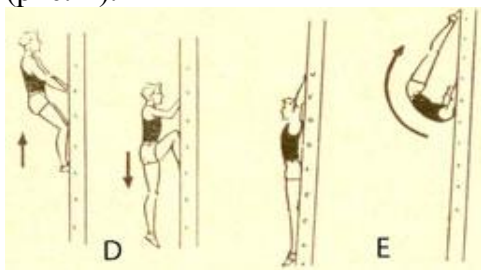
7. И.п. – сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой (рис. F).
8. И.п. – лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе (рис. G).



Комплекс упражнений на гимнастической стенке



1. И.п. – вис на гимнастической стенке, лицом вперед. Поднимание и опускание согнутых в коленном суставе ног. Быстро поднять ноги, медленно вернуться в и.п. Повторить 8-20 раз (рис. А).
2. И.п. – стать боком к гимнастической стенке, руками взяться вверх за жердь, одну ногу поставить ближе к стене. Наклоны в стороны. Во время наклонов руки прямые. Повторить в каждую сторону 5-10 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе (рис. В).
3. И.п. – вис на гимнастической стенке. Махи ногами в обе стороны (ноги вместе). Упражнение выполнять с большой амплитудой. Повторить в каждую сторону 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе (рис. С).
4. И.п. – стать на жердь гимнастической стенки (ноги вместе), руками держаться на уровне груди. Присесть, быстро прийти в и.п. Повторить 10-15 раз. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе.
5. И.п. – стать на жердь гимнастической стенки на расстоянии от пола 1-1,5 м, руками держаться за жердь на уровне груди. Опуститься вниз, одна нога на жерди сгибается, другая (прямая) идет вниз, возвратиться в и.п. Повторить на каждую ногу 10-15 раз, 2-3 серии. Выполнять в медленном и среднем темпе. Интервал отдыха между сериями 1-2 мин (рис. D)).
6. И.п. – вис на гимнастической стенке. Поднимание ног из виса. Коснуться ногами перекладины выше хвата рук и медленно возвратиться в и.п. Повторить 4-10 раз, 2-3 серии. Выполнять в медленном и среднем темпе. Интервал отдыха между сериями 1-2,5 мин (рис. E).



3. Комплексы упражнений для развития гибкости

Комплекс упражнений на полу (I)

1. И. п. – выпад согнутой ногой вперед, другая сзади чуть согнута. Пружинистые покачивания на двух ногах. Менять положение ног после 3-4 покачиваний. Повторить 6-10 раз в каждую сторону. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.
2. И.п. – одна нога впереди, согнута в колене, другая сзади прямая, руки в упоре впереди ноги. Наклоны туловища к стоящей впереди ноге. Поворачиваясь кругом, менять положение ног. Повторить 6-10 раз в каждую сторону. Туловище наклонять вперед с согнутыми сбоку руками.
3. И. п. – ноги расставить широко в стороны. Повороты туловища вправо и влево, каждый раз приходиться в положение выпада. Повторить в каждую сторону 8-12 раз. Выполнять в среднем темпе. Туловище прямое, руки держать произвольно. Варианты: а) с каждым поворотом наклон вперед (как в упражнении 2); б) с каждым поворотом прийти в положение барьерного седа.

4. И. п. – одна нога впереди прямая, носок на себя, другая согнута в тазобедренном и коленном суставах, отведена в сторону (положение барьерного седа). Наклоны туловища вперед. Повторить на каждой ноге 10-20 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе. Наклоняясь, не сгибать впереди лежащую ногу, сохранять прямой угол между бедрами.

Комплекс упражнений на полу (II)

1. И.п. – сесть на пол, руки в упоре. Поворачиваясь влево, прийти в положение барьерного седа, наклониться вперед, возвратиться в и. п. То же проделать в правую сторону. Повторить в каждую сторону 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе. При повороте влево левая нога согнута, правая не должна сгибаться в коленном суставе.

2. И. п. – барьерный сед. Наклоны туловища назад. Меняя положение ног, повторить 10-12 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. Наклоняя туловище назад, прямую (маховую) ногу не сгибать, согнутую не поднимать вверх.

3. И. п. – лечь на спину, ноги вверх, руки в стороны. Разведение и сведение ног. Повторить 10-20 раз. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе. Ноги разводить в широкой амплитуде.

4. И. п. – основная стойка. Разведение ног вперед-назад до положения продольного «шпагата». Меняя положение ног, повторить упражнение в каждую сторону 4-6 раз. Выполнять медленно, туловище держать прямо. Можно придерживаться руками за пол.

Комплекс упражнений на гимнастической скамейке (I)

1. И. п. – стать на скамейку. Наклоны туловища вперед. Повторить 10-20 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. Ноги в коленном суставе не сгибать. Стремиться больше наклоняться вперед-вниз. Варианты: а) ноги вместе, б) ноги на ширине плеч.

2. И. п. – сесть вдоль гимнастической скамейки в положении «шпагата». Наклоны туловища вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. При выполнении упражнения носок маховой ноги, лежащей на скамейке, взять на себя.

3. И. п. – сесть на пол. Одна нога пяткой касается скамейки, другая, согнутая в коленном и тазобедренном суставах, на полу (положение барьерного седа). Наклоны туловища вперед. Повторить 15-20 раз. Выполнять в среднем и медленном темпе. Равновесие сохранять, придерживаясь руками за пол, между бедрами должен быть прямой угол.

4. И. п. – сесть на скамейку, ноги прямые, вытянуты в стороны по возможности шире. Наклоны туловища вперед. Повторить 8-12 раз. Выполнять в среднем темпе. При наклонах ноги прямые. После 3-5 наклонов выпрямиться.

Комплекс упражнений на гимнастической скамейке (II)

1. И. п. – сесть на пол. Пятки обеих ног касаются скамейки. Наклоны туловища вперед. Повторить 10-20 раз. Выполнять в среднем темпе. Ноги в коленных суставах не сгибать.

2. И. п. – сесть вдоль наклонной гимнастической скамейки. Наклоны туловища в переднезаднем направлении до продольного «шпагата». Повторить на каждую ногу 10-15 раз. Выполнять в среднем и медленном темпе. При наклонах опорную ногу в коленном суставе не сгибать. Носок маховой ноги взять на себя.

3. И. п. – сесть поперек гимнастической скамейки в положении барьерного седа, руками держаться за жердь гимнастической стенки. Перенос толчковой ноги через скамейку с последующим наклоном вперед к прямой ноге. Повторить 10-16 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе. После наклона толчковая нога, согнутая в коленном суставе, переносится вперед, рука возвращается назад.

4. И. п. – лечь на спину, руки прямые за головой, одна нога лежит пяткой на опоре, другая согнута в колене. Поднять таз от пола как можно выше, вернуться в и. п. Повторить на каждую ногу 8-12 раз.

Требования к результатам работы: выполненные упражнения.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.6. Легкая атлетика

Практическое занятие №29

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Объем времени: 2 ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ технику прыжка с места;
- ❖ технику прыжка с разбега;

уметь:

- ❖ правильно совершать прыжки с места;
- ❖ правильно совершать прыжки с разбега способом «согнув ноги».

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Тумбы для тренировки прыгучести.

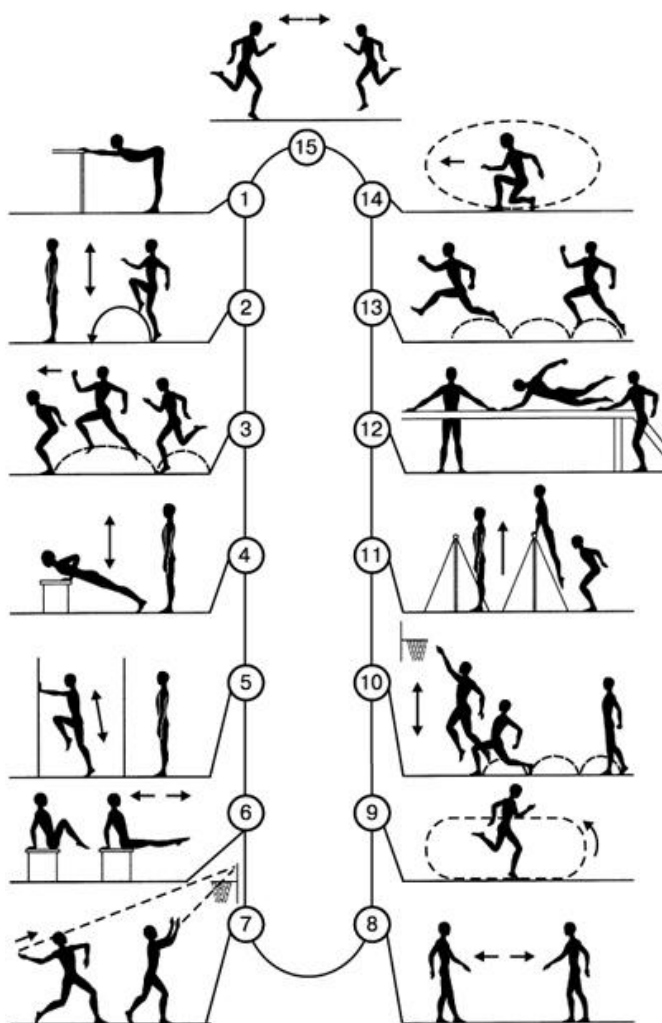
Требования по теоретической готовности студентов:

Понятия легкой атлетики. Виды легкой атлетики: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья. Характеристика видов. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Содержание заданий:

1. Выполните разминку (круговая тренировка).
2. Изучите основные ошибки бегуна.
3. Выполните предложенные упражнения для овладения техникой бега.

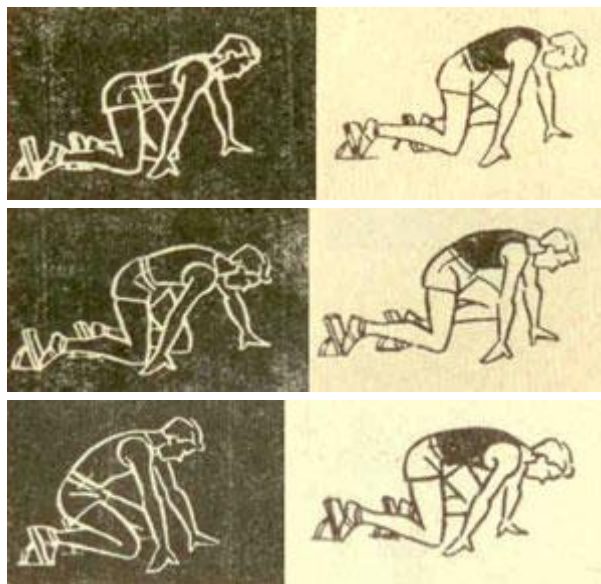
1.Круговая тренировка



2. Основные ошибки бегуна

В низком старте по команде «На старт!»

- Ошибка: Большой прогиб спины.
Исправление ошибки: Голову опустить вниз.
- Ошибка: Руки слишком согнуты в локтевых суставах, широко расставлены.
Исправление ошибки: Руки держать параллельно.
- Ошибка: Слишком глубокий сед, проекция плеч далеко от стартовой линии.
Исправление ошибки: Туловище наклонить вперед, голову опустить вниз, ось от плеч вывести за стартовую линию.

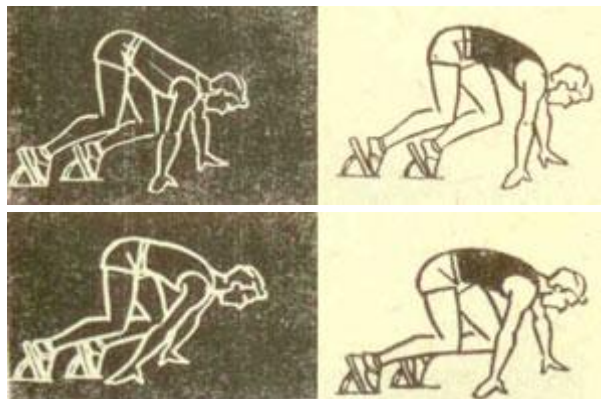


- Ошибка: Голова поднята высоко, большой прогиб спины, проекция плеч слишком далеко за стартовой линией.
Исправление ошибки: Туловище отклонить назад, голову опустить.



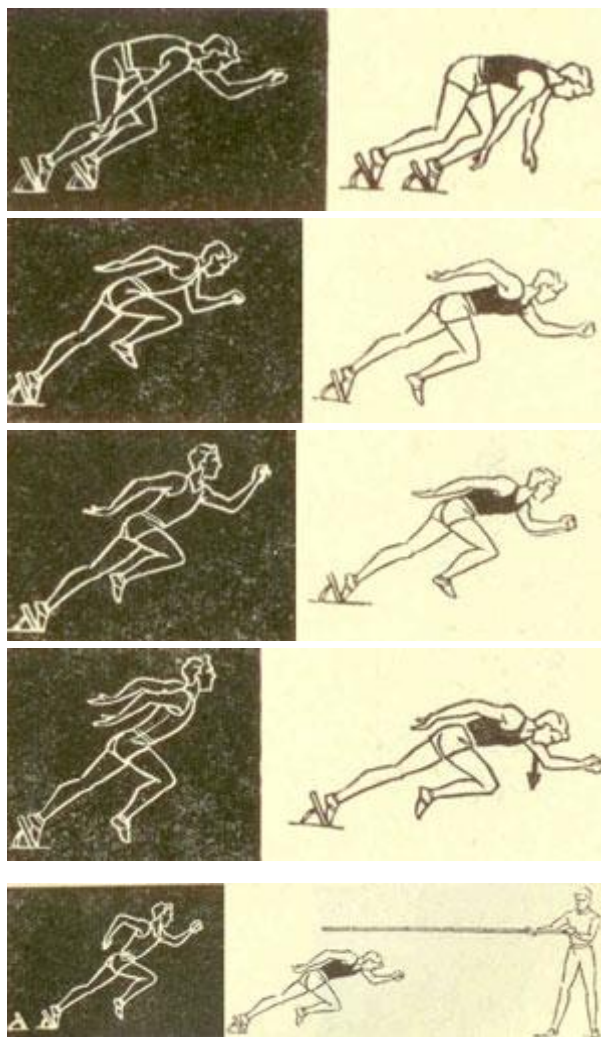
В низком старте по команде «Внимание!»

- Ошибка: Таз поднят слишком высоко, ноги прямые и напряжены.
Исправление ошибки: Согнуть больше ноги, спину опустить почти параллельно земле.
- Ошибка: Слишком большая нагрузка на кисти рук, таз недостаточно поднят. Исправление ошибки: Туловище отклонить назад, ось от плеч должна находиться за стартовой линией (в сторону бега).



В низком по команде «Марш!»

- Ошибка: Рано подняты руки вверх.
Исправление ошибки: Разогнуть руки в локтевом суставе.
- Ошибка: Слишком высоко поднято бедро в первом шаге.
Исправление ошибки: Стопу нести низко к земле.
- Ошибка: Резко и рано поднята голова.
Исправление ошибки: Подбородок опустить к груди.
- Ошибка: Обе руки одновременно отводятся назад на первом шаге.
Исправление ошибки: Низко нести руки к земле (полу), подбородок опустить к груди.
- Ошибка: Резкий подъем головы и выпрямление туловища на первых шагах стартового разгона.
Исправление ошибки: Пробегать под наклоненной планкой.

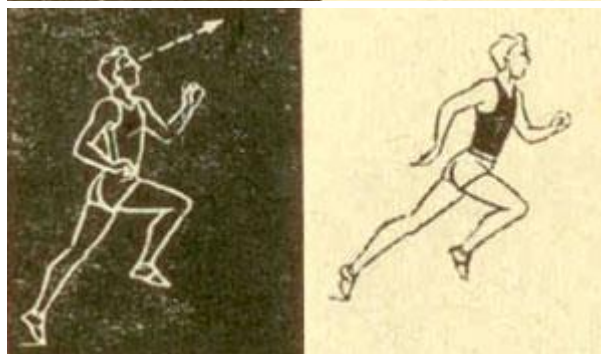


Во время бега

- Ошибка: Чрезмерный наклон туловища вперед или падающий бег.
Исправление ошибки: Согнуть больше руки в локтях. Поднять выше голову. Смотреть вперед на расстояние 10-15 м. Выше поднять бедро.



- Ошибка: Отклонение туловища назад, напряженный бег.
Исправление ошибки: Голову опустить ниже. Смотреть вперед, а не вверх.



- Ошибка: Во время бега руки напряжены.
Исправление ошибки: Согнуть руки в локтях.



- Ошибка: Низкий подъем бедра.
Исправление ошибки: Держать за концы небольшую круглую палочку длиной 30-40 см во время бега, что позволит увидеть правильную работу своего бедра.

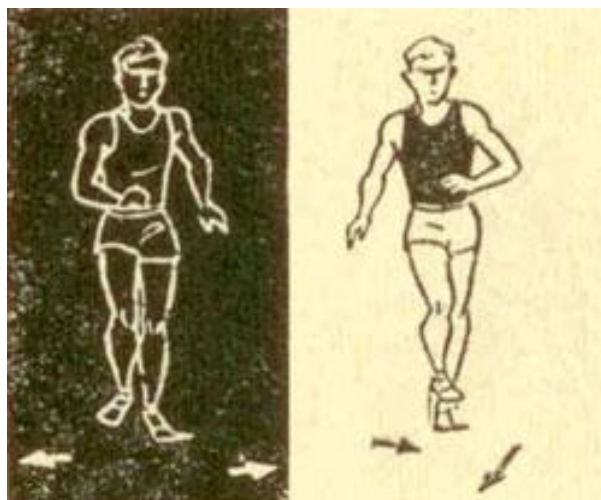


- Ошибка: Слишком высокий подъем бедра, вследствие чего бегун топчется на месте и мало продвигается вперед.
Исправление ошибки: Опустить голову и руки несколько вниз, смотреть вперед на дорожку (10-15 м).



- Ошибка: Развертывание носков стоп наружу.

Исправление ошибки: Бежать по прямой линии, ставя носки внутрь. Медленный бег по скамейке.



3. Упражнения для овладения техникой бега

1. Бег на отрезке 60-80 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей. Повторить 4-6 раз.
2. То же, что и в упражнении 1, но с постановкой стоп с передней части.

Требования к результатам работы: выполненные упражнения.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.6. Легкая атлетика

Практическое занятие №30

Тест на определение уровня физической подготовленности студентов

Объем времени: 4 ч.

После выполнения задания студенты должны

знать: критерии уровня подготовленности;

уметь: определять свой уровень подготовленности.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Тумбы для тренировки прыгучести.
3. Гимнастическая стенка.
4. Гимнастические скамейки.
5. Скакалки.
6. Перекладины.

Требования по теоретической готовности студентов:

- челночный бег;

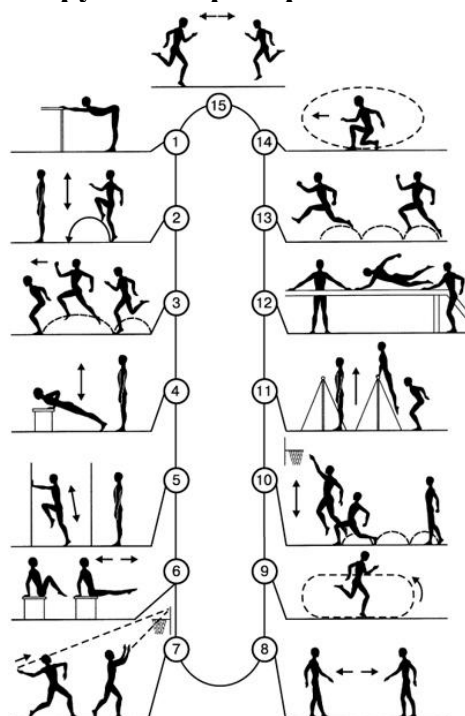
- отжимания в упоре лежа (девушки, раз);
- подтягивания в висе (юноши, раз);
- подъем корпуса из и.п. сидя, ноги согнуты, руки за голову
- прыжки в длину с места

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Содержание заданий:

1. Изучите Норматив.
2. Выполните разминку (круговая тренировка).
3. Выполните контрольные упражнения из Нормативов.
4. Проверьте свои результаты.
5. Игра волейбол.

1.Круговая тренировка



2.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

№№ пп	Контрольные упражнения	ОЦЕНКА					
		1 курс					
		Девушки			Юноши		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100 м (сек)	17,8	17,0	16,5	15,5	14,9	14,5
2	Бег 500 м (мин.сек)	2.30	2.20	2.10			
3	Бег 1000 м (мин.сек)				4.30	4.15	4.00
4	Подтягивание на высокой перекладине				8	9	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	12	15			

6	Подъем и опускание туловища из И.П. лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (в мин. раз)	20	25	30			
7	Прыжки со скакалкой (в мин. раз)	100	115	120	80	95	110
8	Бег на лыжах: 3км (мин.сек)	21.00	20.00	19.00			
	5км (мин.сек)				31.00	29.00	27.00
9	Метание гранаты 500гр 700гр	12	18	20	24	30	32

Требования к результатам работы: выполненные упражнения.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.6. Легкая атлетика

Практическое занятие №31

Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивая, «ножницы», перекидной

Объем времени: 4ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ технику прыжка в высоту различными способами («прогнувшись», перешагивая, «ножницы», перекидной);
- ❖ основные ошибки, допускаемые при выполнении прыжков в высоту;

уметь:

- ❖ правильно выполнять прыжок в высоту различными способами.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Тумбы для тренировки прыгучести.

Требования по теоретической готовности студентов:

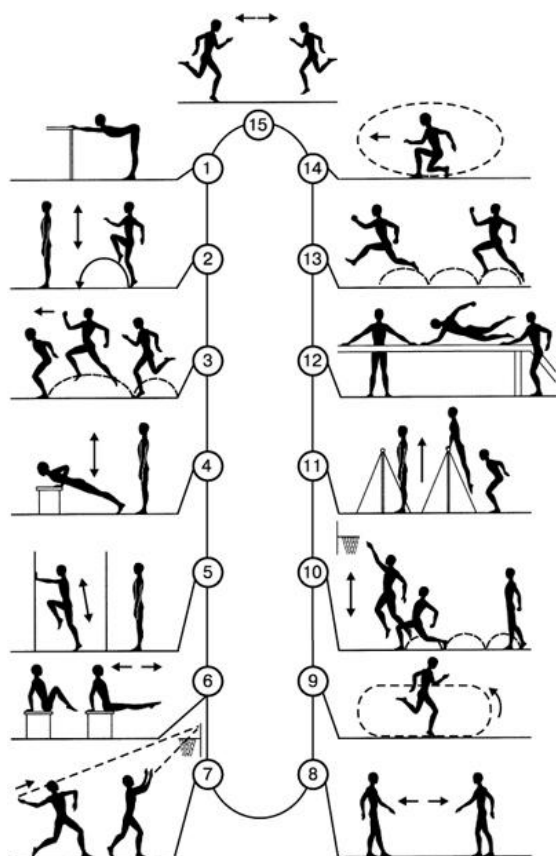
Высокий старт. Выполнение команд: «На старт», «Марш». Старты из различных исходных положений.

Содержание заданий:

1. Выполните разминку (круговая тренировка).

2. Изучите основные ошибки прыгуна.
3. Выполните предложенные упражнения для устранения ошибок при прыжках в высоту и упражнения, применяемые для тренировок прыгунов.

1.Круговая тренировка



2. Основные ошибки прыгуна высоту (с разбега)

1. Туловище сильно наклонено вперед, маховая нога не выносится вперед-вверх.
2. При махе ногой таз уходит назад.
3. Преждевременный наклон к планке.
4. Мах сильно согнутой ногой (перекидной).
5. Голова забрасывается назад – спина прогнута.
6. Верхняя часть туловища «перекручена» – лицо и грудь не обращены к планке.
7. Толчковая нога движется назад-вверх и не отводится наружу.

3.Упражнения для устранения ошибок в прыжках в высоту с разбега.

ОБЩАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

1. Активные махи ногой. Следить за вертикальным положением туловища В1 и В2, все упр. В4, упр. 1 и 2
2. При отталкивании туловище необходимо держать вертикально. Акцентировать внимание на выведение таза вперед В4, все упр.
3. Выполнять прыжки строго вверх, стараясь приземлиться на место отталкивания В1 и В2, все упр.
4. Махи ногой, выпрямленной в коленном суставе В2, упр. 1, В4, все упр.
5. Голову наклонять к планке В3, все упр.

6. В полете смотреть на планку. Прыжки с вращением В3, все упр. с вращением вокруг продольной оси
7. Отведение ноги в сторону при простых прыжках, а также в положении стоя В2 и В3, все упр. В форме вращательных прыжков с расставлением ног
8. Выполнять прыжки через планку, установленную на разной высоте. Перекидные прыжки с касанием рукой, одноименной маховой ногой, специально обозначенного места.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРЫГУНАМИ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

В1. Прыжки на возвышение

При выполнении прыжков в высоту нужно учитывать следующее:

- ♦ Разбег не должен быть слишком быстрым. Делайте при этом три – пять шагов.
 - ♦ Перед отталкиванием не поднимайте ноги слишком высоко, чтобы можно было сделать резкий и энергичный толчок.
 - ♦ Ставьте толчковую ногу на место отталкивания быстро и почти выпрямленной.
 - ♦ Таз выводится вверх-вперед.
 - ♦ Отталкивайтесь близко от возвышения, чтобы действительно взлетать круто и высоко.
1. Прыжки в зонах с касанием резинового жгута. Резиновый жгут натягивается наискось, на такой высоте, чтобы, подпрыгнув, можно было сравнительно легко достать головой бинт на самом низком его конце. Линиями обозначить зоны разбега.
 2. Прыжки с доставанием веток, сучьев деревьев.
 3. Прыжки с доставанием мяча.
 4. Прыжки на толстые стволы деревьев. После небольшого разбега нужно прыгнуть на ствол, чтобы маховая нога коснулась его как можно выше, а толчковая сделала еще шаг вверх. Затем быстро повернуться и спрыгнуть вниз.

В2. Прыжки через высокие препятствия

Необходимо учитывать следующее:

- ♦ Маховая нога поднимается максимально высоко. Носок ноги взят «на себя».
 - ♦ Над препятствием маховая должна быть вытянута вперед. Толчковая нога подтягивается.
 - ♦ Преодолев препятствие, приземляйтесь на толчковую ногу и продолжайте бег вперед.
1. Прыжки из зоны отталкивания в зону приземления. И та и другая зона находится на расстоянии 80-90 см от препятствия.
 2. «Прыжки в окно». Натянуть две скакалки параллельно одна другой. Перепрыгивать через первую и приземляться перед второй, не задевая ни одной из них. Постепенно делать проем все меньше. Прыжки через несколько препятствий. Расстояние между препятствиями такое, чтобы можно было сделать один или два шага. «Каскадные» прыжки. Выполняется, как упр. 3. Только препятствия расставлены с последовательно увеличивающейся высотой

В3. Прыжки с удлиненной фазой полета

Фаза полета удлиняется, когда прыжок совершается с возвышения.

1. Прыжки в высоту с трамплина. Перелетая через препятствие, разводите ноги в стороны и касайтесь руками ступней.
2. Прыжки с приземлением в цель. В качестве цели можно нарисовать круг или положить обруч.

3. Прыжки с места отталкивания, расположенного выше места приземления. Прыгать не сразу вниз, а стараясь подпрыгнуть как можно выше. Рекомендуются прыжки «в окно».
4. Групповые прыжки в круги. Каждый должен попасть в свой круг. Чем ближе друг к другу делать разбег, тем это интересней. Но никто не должен перепутать круги.

В4. Упражнения для маховой ноги

Маховая нога выполняет важную роль, в большей степени содействует отталкиванию. Маховая нога должна делать быстрый и высокий мах. Такой мах зависит от силы мышц живота и подвижности тазобедренного сустава.

1. Кто выше поднимет маховую ногу. Стать боком к опоре со стороны толчковой ноги, рукой опираясь о стену (опору). Сделать мах ногой, постараться коснуться носком опоры как можно выше. Победит тот, у кого будет наименьшая разница между собственным ростом и высотой точки, до которой он достал ногой.
2. Толкание мяча маховой ногой. Толкнуть высоко подвешенный мяч.
3. Мах ногой в положении лежа. Лечь спиной на возвышение, чтобы маховая нога могла свисать вниз. Упражнение даст больше эффект, если нога будет преодолевать сопротивление резинового жгута.
4. Метание набивных мячей, мешочка с песком (3-4 кг).

Требования к результатам работы: выполненные упражнения.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.6. Легкая атлетика

Практическое занятие №32

Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)

Объем времени: 4 ч.

После выполнения задания студенты должны

знать: технику метания гранат,

уметь: выполнять метание гранат.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Тумбы для тренировки прыгучести.

Требования по теоретической готовности студентов:

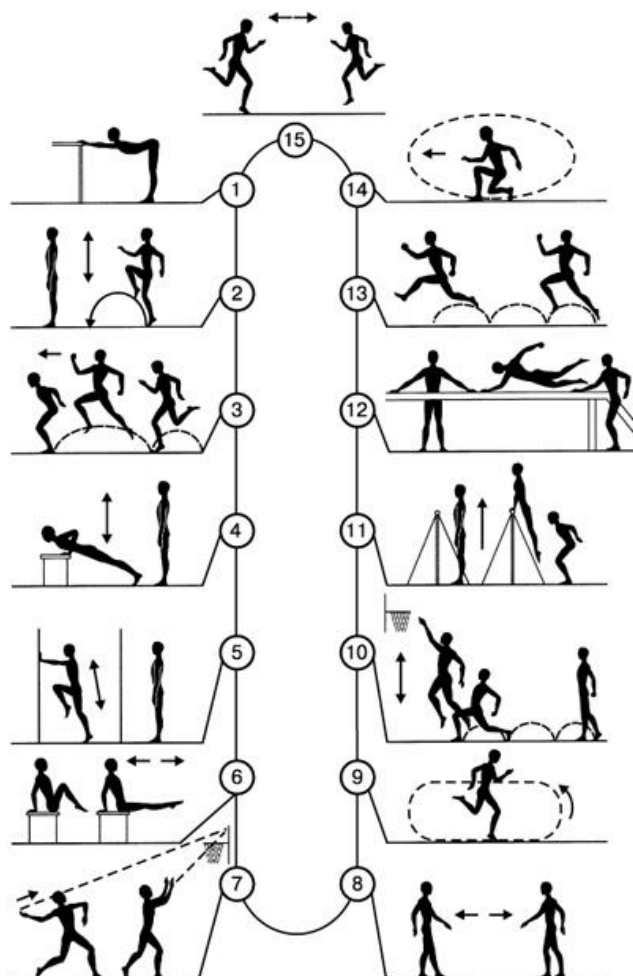
Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

Содержание заданий:

1. Выполните разминку (круговая тренировка).
2. Изучите материал по данной теме (техники метания гранат).

3. Выполните все изученные техники метания гранат.
4. Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса (девушки – в течение 20 минут, юноши – 30 минут).

1. Круговая тренировка



2. Техники метания гранат

Метание гранаты способом “из-за спины через плечо”. Этот способ метания гранаты является основным, так как обеспечивает наибольшую дальность и меткость броска и может применяться в самых разнообразных условиях. Из-за спины через плечо гранаты метают по траншеям и огневым точкам, в окна и двери, по живой силе и бронетехнике, снизу вверх и сверху вниз (например, с верхних этажей зданий), по неподвижным и движущимся целям.

Метание одной рукой с места без шага. Слегка откинув корпус назад, отвести правую руку по дуге вверх назад через плечо, сделать замах и резким движением корпуса вперед, разгибая локоть, бросить гранату с рывком кистью. В момент броска граната должна проноситься над плечом (а не сбоку) и выпускаться в наиболее высоком положении кисти над плечом.

Метание гранаты с места с шагом. Отставляя правую ногу назад, согнуть ее в колене и, повернув туловище вправо, сделать замах по дуге вниз назад. Затем, выпрямляя правую ногу, резко повернуться грудью к цели и бросить гранату так же, как при метании с места без шага. Этим способом удобно метать гранаты из-за забора, стены, бронетехники, а так же из окопа или ямы.

Метание гранаты на ходу. При движении шагом (или бегом) на шаге правой ногой вперед поставить ее на каблук, разворачивая носком наружу. Одновременно замахнуться рукой с гранатой вниз назад. Не задерживая движения и заканчивая замах, выставить впе-

ред левую ногу; с постановкой левой ноги на землю бросить гранату так же, как и при метании с места.

Метание гранаты с колена. Стать на левое или правое колено, повернуть туловище вправо, произвести замах по дуге вверх назад через плечо и, резко поворачиваясь грудью к цели, произвести бросок. Если обстановка позволяет, то в момент броска целесообразно быстро приподняться и бросить гранату как из положения «стоя на месте».

Метание гранаты лежа. Находясь в положении лежа (оружие в левой руке или за спиной) повернуться на левый бок, подтянуть левую ногу коленом вперед, а левую руку под грудь, опираясь ладонью о землю.

Для броска гранаты надо, резко отталкиваясь, левой рукой поднять корпус на левое колено и упереться правой ногой в землю, отклоняя корпус назад с поворотом его вправо. Далее следует сделать полный замах правой рукой и, не задерживая движения, энергично отталкиваясь правой ногой и поворачиваясь грудью в сторону цели, резко бросить гранату. Вслед за броском лечь на согнутые руки и перекатом сменить позицию.

Метание гранаты способом «сбоку и от себя». Метание гранаты прямой рукой сбоку. Отставляя правую ногу назад, одновременно повернуть туловище до отказа вправо и произвести замах. Потом, резко раскручивая корпус в направлении метания, тянуть прямую руку за корпусом по дуге вперед вправо вверх. Выпустить гранату, когда кисть окажется на линии плеча.

Метание гранаты прямой рукой снизу. Иногда требуется бросить гранату снизу, например, под днище автомобиля или танка. Техника броска схожа с предыдущей, только меняется траектория дуги, а граната выпускается при отвесном положении руки (то есть раньше, чем при метании сбоку).

Метание гранаты от себя. Этот способ применяется для бросков из различных укрытий, а также при внезапной встрече с засадой противника. Гранату, как правило, надо бросить недалеко. Бросок осуществляется резким коротким движением правой руки от себя в сторону цели.

Требования к результатам работы: выполненные упражнения.

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Раздел 2. Практическая часть

Тема 2.6. Легкая атлетика

Практическое занятие №33

Толкание ядра

Объем времени: 3 ч.

После выполнения задания студенты должны знать:

- ❖ технику толкания ядра;

уметь:

- ❖ правильно выполнять толкание ядра.

Необходимое оборудование и материалы:

1. Методические рекомендации по выполнению практических занятий.
2. Тумбы для тренировки прыгучести.
3. Ядра.

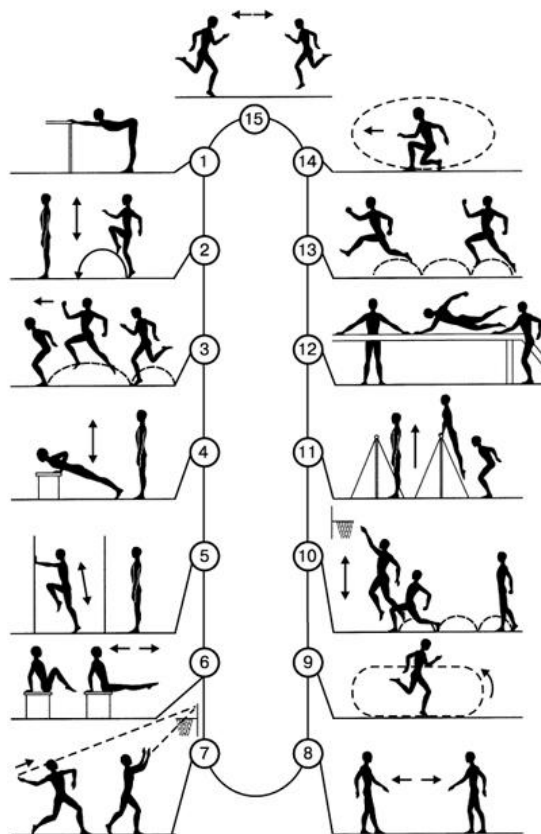
Требования по теоретической готовности студентов:

Техника толкания ядра. Легкоатлетическое многоборье.

Содержание заданий:

1. Изучите зачетные Нормативы.
2. Выполните разминку (круговая тренировка).
3. Изучите технику толкания ядра.
4. Выполните технику толкания ядра.
5. Выполните тестирование:
 - ✓ Бег 100м.
 - ✓ Прыжки в длину с места.
 - ✓ Бег 500м (девушки); 1000м (юноши).

1. Круговая тренировка



2. Техника толкания ядра

Исходное положение. Метатель стоит спиной по направлению толкания ядра. Руки и ядро занимают такое же положение что и при скачке. Ноги стоят на ширине плеч, стопы слегка развернуты кнаружи.

Подготовительные движения перед поворотом. Метатель занимает устойчивое положение, сгибает ноги в коленных суставах опуская ОЦМ примерно на 30 см. Туловище наклонено вперед так, чтобы плечи находились над коленями.

Затем он переносит тяжесть тела на правую ногу, поворачивая корпус назад—вправо, левая рука, слегка согнутая в локте, уходит за правое плечо. Голова смотрит вниз—вперед. Левая нога поднимается на носок. Далее начинается поворот.

Поворот. Этот элемент техники такой же, как и в метании диска, только выполняется в более ограниченном пространстве (круг в толкании ядра меньше круга в метании диска). Поворот начинается с переноса тяжести тела на левую ногу и поворота стопы левой ноги на носке. Вместе со стопой начинает поворачиваться колено левой ноги кнаружи. Плечи и рука с ядром несколько отстают, только левая рука отводится назад, не выходя за поперечную ось плеч.



Далее происходит отрыв правой ноги от поверхности круга, и круговым маховым движением она переносится вперед по направлению к толканию. Стопа правой ноги ставится примерно в центр круга. В свою очередь, левая нога, отрываясь от поверхности круга маховым движением, ставится вперед к сегменту круга на всю стопу. Одновременно с круговым движением левой ноги происходит поворот на правом носке. Необходимо отметить, что круговое движение правой ногой делается по большему диаметру, чем левой, которая должна выполнять движение как бы по прямой быстрой и жесткой постановкой ноги в упор, чтобы поворот в нижних звеньях тела опережал поворот в верхних звеньях. С приходом в опору на две ноги начинается фаза финального усилия.

Поворот обычно происходит с фазой полета. Ведущие толкатели стараются как можно больше уменьшить высоту вертикальных колебаний ОЦМ во время поворота.

Финальное усилие. Придя в двухопорное положение, метатель начинает разгибать правую ногу одновременно с поворотом таза, затем левая рука активно уходит назад на

уровне плеч, растягивая мышцы груди и брюшного пресса. Дальше в работу вступают мышцы верхнеплечевого пояса, которые двигают правое плечо вперед, одновременно начинает разгибаться правая рука в локтевом суставе, передавая набранную энергию для движения снаряда. После отрыва ядра от кисти начинается торможение тела.

Фаза торможения. Она осуществляется перескоком с левой ноги на правую ногу, продолжая вращательное движение тела. Метатель останавливает движение и после этого выходит из круга через заднюю его половину.

Следует отметить, что движение ядра при скачкообразном разбеге осуществляется по прямой, а при толкании с поворота ядро сначала движется по кругу, и только в последней части финального усилия метателю необходимо перевести его на прямолинейный Путь. Поэтому немаловажно, чтобы вектор угловой скорости совпал с направлением толкания при переходе с вращательного на поступательное движение. Здесь возникают силы, сбивающие действия метателя с необходимого направления. Этот момент при толкании ядра с поворота является более сложным техническим действием, чем при толкании со скачкообразного разбега.

В финальном усилии длина пути приложения силы к ядру достигает 1,8 м. С применением поворота длина пути приложения силы увеличилась до 2 м (по данным лучших толкателей). Заслуженный тренер РСФСР О.Григалка провел сравнительный анализ эффективности техники толкания ядра этими двумя способами. Проводя анализ двух способов метания ядра выдающихся спортсменов У. Бейера — поступательное толкание и А. Барышникова — вращательный способ, он не нашел в них существенных различий. Оба метателя могли выполнить толкание ядра без разгона (с места) за 20 м, разгон давал обоим почти одинаковую прибавку к результату. Но следует отметить, что скорость в конце разгона у Бейера была около 1,5 м/с, а у Барышникова — около 5 м/с. Следовательно, первому толкателю необходимо в финальном усилии увеличить скорость ядра почти в 10 раз, а второму — всего в 3 раза, чтобы достичь почти одинакового результата. Рассматривая траектории движения ядер в этих вариантах, мы видим, что в последние 0,2—0,4 с движения ядер происходят по прямой линии. Следовательно, при вращательном варианте круговой путь разгона приходится своевременно «выпрямлять», что создает определенные сложности метателю.

Если говорить о воображаемом сложении скоростей перемещения ядра за время разгона и толчка, то при вращательном варианте это происходит пока в меньшей мере, чем при прямолинейном. Путь разгона ядра по кинограмме показывает, что над центром круга ядро возвращается несколько назад. Петля, которую описывает ядро над центром круга, очень мала. Набранная при вращении скорость ядра (в пределах 5 м/с) по петле такого малого диаметра (около 15 см) в полной мере сохраниться не может, как и при беге по более крутому виражу, т.е. необходимо увеличить диаметр этой петли, чтобы уменьшить потери скорости ядра.

Можно ли в поступательном толкании получить более высокую скорость начального разгона ядра? Для разгона скачком метатель может использовать путь, равный всего лишь 1 м (0,5 диаметра круга), если он проходит этот путь за 1 с, то скорость его будет 1 м/с. Большинство толкателей этот путь проходят за 0,6 с, что позволяет развить скорость до 2 м/с. Даже если метатель сможет уменьшить время прохождения этого отрезка до времени первого шага спринтера, имеющего более выгодные условия (движение вперед, а не назад), то все равно скорость ядра сможет увеличиться только до 4 м/с. Но это сделать очень сложно и проблематично. Поэтому, на наш взгляд, вращательный способ, несмотря на определенные технические сложности, все же имеет больше предпочтений, чем общепринятый поступательный способ, для эффективности разгона ядра и, следовательно, для улучшения результативности толкания.

3. ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

№	Содержание нормативов	Пол	I курс		
			3	4	5
1	Бег 100 м (сек)	Д	18,0	17,2	16,5
		Ю	15,0	14,5	14,2
2	Бег 500 м (Д), 1000 м (Ю) мин	Д	2,30	2,15	2,05
		Ю	4,10	4,00	3,50
3	Прыжки в высоту с разбега (см)	Д	110	115	120
		Ю	115	120	125
4	Прыжки в длину с разбега (см)	Д	310	320	330
		Ю	380	400	420
5	Прыжки в длину с места (см)	Д	155	165	175
		Ю	195	205	215
6	Метание гранаты 500 гр (Д), 700 гр (Ю) м	Д	16	18	22
		Ю	25	28	31
7	Метание малого мяча 150 гр. м.	Д	14	17	21
		Ю	20	27	34
8	Челночный бег 3*10 м (сек)	Д	11,2	10,9	10,6
		Ю	10,4	10,0	9,7
9	Бег по залу 500 м (Д) 1000 м (Ю) мин	Д	2,35	2,25	2,15
		Ю	4,35	4,25	4,15
10	Прыжки со скакалкой за 1 мин	Д	105	110	115
		Ю	100	105	110

Список рекомендуемой литературы:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 20.08.2021).

Дополнительная литература:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475739> (дата обращения: 20.08.2021).

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600> (дата обращения: 20.08.2021).

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601> (дата обращения: 20.08.2021).

Лист внесения изменений к методическим рекомендациям по практическим занятиям

№	Номер и дата распорядительного документа о внесении изменений	Дата внесения изменений	Ф.И.О. лица, ответственного за изменение	Подпись	Номер и дата распорядительного документа о принятии изменений