

ОДОБРЕНО:

Предметной комиссией
Физической культуры и БЖ
Председатель Е.А.Киреева
Протокол № 6 от 20.02.2019

Методической комиссией

Протокол № 5 от 21 февраля 2019 г.

Составитель (и):

преподаватель ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова» МпК Елена Александровна Киреева

Методические указания по выполнению практических работ разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Содержание практических работ ориентировано на формирование универсальных учебных действий, подготовку обучающихся к освоению программы подготовки специалистов среднего звена.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2 ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	6
3 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	7
Практическое занятие 1	7
Практическое занятие 2	8
Практическое занятие 3	9
Практическое занятие 4	10
Практическое занятие 5	11
Практическое занятие 6	12
Практическое занятие 7	13
Практическое занятие 8	14
Практическое занятие 9	15
Практическое занятие 10	16
Практическое занятие 11	17
Практическое занятие 12	18
Практическое занятие 13	19
Практическое занятие 14	20
Практическое занятие 15	21
Практическое занятие 16	22
Практическое занятие 17	23

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрено проведение практических занятий.

Состав и содержание практических занятий по общеобразовательной подготовке направлены на реализацию Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Ведущей дидактической целью практических занятий является формирование учебных практических умений (умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей), необходимых в последующей учебной деятельности по общим гуманитарным дисциплинам.

В рамках практического занятия обучающиеся могут выполнять одну или несколько практических работ.

Содержание практических работ ориентировано на формирование универсальных учебных действий:

Личностные результаты	
ЛР3	готовность к служению Отечеству, его защите;
ЛР7	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
ЛР10	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
ЛР11	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛР12	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
Метапредметные результаты	
МР2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
Предметные результаты	
ПР1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
ПР2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПР4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта,

активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Выполнение практических работ по учебной дисциплине «Физическая культура» направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление, развитие и детализацию полученных теоретических знаний по конкретным темам учебной дисциплины;

- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;

- формирование и развитие умений: наблюдать, сравнивать, сопоставлять, анализировать, делать выводы и обобщения, самостоятельно вести исследования, пользоваться различными приемами измерений, оформлять результаты в виде таблиц, схем, графиков;

- выработку при решении поставленных задач профессионально значимых качеств, таких как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива.

Практические занятия проводятся после соответствующей темы, которая обеспечивает наличие знаний, необходимых для выполнения практических работ.

2 ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Содержание обучения	Темы практических занятий	Количество часов
Раздел 2 Практическая часть		
Тема 2 Легкая атлетика	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	10
	Тема 2.2 Бег на средние дистанции	10
	Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	10
Тема 3 Баскетбол	Тема 3.1 Техника владения мячом	10
	Тема 3.2 Игровая подготовка	13
	Тема 3.3 Правила игры	2
Тема 4 Настольный теннис	Тема 4.1 Техника игры	6
	Тема 4.2 Правила игры	1
	Тема 4.3 Игровая подготовка	8
Тема 5 Бадминтон	Тема 5.1 Техника игры	6
	Тема 5.2 Правила игры	1
	Тема 5.3 Игровая подготовка	8
Тема 6 Волейбол	Тема 6.1 Техника игры	10
	Тема 6.2 Правила игры	2
	Тема 6.3 Игровая подготовка	13
Тема 7 Атлетическая гимнастика	Тема 7.1 Основы тренировочного процесса	1
	Тема 7.2 Комплексы упражнений	6
ИТОГО		117

3 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тема 2 Легкая атлетика
Практическое занятие № 1
Бег на короткие дистанции

Цель: Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- низкий, средний, старт;
- бег по дистанции;
- финиширование;
- бег по виражу.

Материальное обеспечение:

стадион, секундомер, конусы, флажки

Задание:

- 1 Ускорения 30, 60 м по 3-4 раза.
2. Пробегание отрезков 100м, 200м – в 50%, 70% силы.
3. Упражнения на быстроту рук, ног, туловища.
4. Упражнения на гибкость.
5. Специальные скоростно-силовые упражнения на различные группы мышц.
6. Длительный равномерный бег.
- 7 Бег с низкого старта.
- 8 Бег по виражу.
- 9 Ведение ПФЗ.

Порядок выполнения работы:

- 1 Разминочный бег.
- 2 Общеразвивающие упражнения.
- 3 Специальные беговые упражнения.
4. Специальные упражнения для развития скоростных качеств.
5. Игры с элементами бега.
6. Общая физическая подготовка.
7. Упражнения на гибкость.

Форма представления результата:

- контрольный норматив бег на 30 м;
- контрольный норматив бег на 60 м;
- контрольный норматив бег на 100 м;
- контрольный норматив бег на 200 м;
- контрольный норматив бег на 400 м.

Критерии оценки:

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
30 м	4,7	4,9	5,2	5,4	5,6	5,8
60 м	8,2	8,5	8,8	9,7	10,0	10,3
100 м	13,8	14,1	14,4	16,8	17,1	17,4
200 м	29,1	29,5	30,0	35,7	36,1	36,8
400 м	1.08,0	1.13,0	1.18,0	1.21,0	1.27,0	1.31,0

Тема 2 Легкая атлетика
Практическое занятие № 2
Бег на средние дистанции

Цель работы: Совершенствование техники бега на средние дистанции

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- высокий старт;
- бег по дистанции;
- тактика бега на средние дистанции;
- бег по виражу;
- финиширование.

Материальное обеспечение:

стадион, секундомер, конусы, флажки.

Задание:

- 1 Пробегание отрезков 400м, 800м – в 50%, 70% силы.
3. Упражнения на гибкость.
4. Локальные силовые упражнения для мышц стопы, ног, спины, живота.
5. Специальные скоростно-силовые упражнения на различные группы мышц.
6. Длительный равномерный бег.
- 7 Бег с высокого старта.
- 8 Бег по виражу.
9. Ведение ПФЗ.

Порядок выполнения работы:

- 1 Разминочный бег.
- 2 Общеразвивающие упражнения.
- 3 Специальные беговые упражнения.
4. Специальные упражнения для развития скоростных-силовых качеств.
5. Игры с элементами прыжков и бега.
6. Общая физическая подготовка.
7. Упражнения на гибкость.

Форма представления результата:

- контрольный норматив бег на 500 м (девушки);
- контрольный норматив бег на 800 м;
- контрольный норматив бег на 1000 м (юноши);

Критерии оценки:

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
500 м				1.21,0	1.27,0	1.31,0
800 м	2.45,0	2.50,0	3.00,0	3.32,5	3.42,5	3,52,0
1000 м	3.35,0	3.50,0	4.05,0			

Тема 2 Легкая атлетика
Практическое занятие № 3
Бег на длинные дистанции

Цель работы: Совершенствование техники бега на длинные дистанции

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- высокий старт;
- тактика бега по дистанции;
- финиширование.

Материальное обеспечение:

стадион, секундомер, конусы, флажки.

Задание:

- 1 Длительный равномерный бег.
3. Упражнения на гибкость.
4. Локальные силовые упражнения для мышц стопы, ног, спины, живота.
5. Специальные упражнения на выносливость.
6. Ведение ПФЗ.

Порядок выполнения работы:

- 1 Разминочный бег.
- 2 Общеразвивающие упражнения.
- 3 Специальные беговые упражнения.
4. Специальные упражнения для развития выносливости.
5. Игры с элементами бега.
6. Общая физическая подготовка.
7. Упражнения на гибкость.

Форма представления результата:

- контрольный норматив бег на 2000 м (девушки);
- контрольный норматив бег на 3000 м (юноши).

Критерии оценки:

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
2000 м	-	-	-	11.45,0	12.00,0	12.30,0
3000 м	14.00,0	14.30,0	15.00,0	-	-	-

Тема 3 Баскетбол
Практическое занятие № 4
Техника владения мячом

Цель работы: Совершенствование техники владения мячом.

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- ведение мяча;
- передачи мяча;
- перемещение в стойках (низкая средняя, высокая) баскетболиста;
- броски мяча с различной дистанции;
- штрафные броски.

Материальное обеспечение:

спортивные зал, баскетбольные мячи, свисток.

Задание:

1. Стойки баскетболиста и работа ног (перемещения, повороты, остановки).
2. Ведение мяча (дриблинг).
3. Передачи мяча (различными способами, с изменением расстояния, в движении).
4. Броски мяча (с различной дистанции, отработка движения кистью).
5. Штрафные броски.
6. Учебная игра.
7. Ведение ПФЗ.

Порядок выполнения работы:

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Разминка с мячами в парах, тройках (ведение, передачи, броски мяча).
3. Индивидуальная работа (отработка бросков).
4. Учебная игра.
5. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.
6. Общая физическая подготовка.
7. Упражнения на гибкость.

Форма представления результата:

- контрольный норматив броски с короткой дистанции;
- контрольный норматив штрафные броски.

Критерии оценки:

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
Бросок из-под кольца (кол-во попаданий из 10 попыток)	9	8	7	8	7	6
Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1

Тема 3 Баскетбол
Практическое занятие № 5
Игровая подготовка

Цель работы: Совершенствование технико-тактических действий в игровых ситуациях. Судейство.

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- применять правила игры в баскетбол;
- применять полученные навыки в игровых ситуациях;
- судейство игры в баскетбол.

Материальное обеспечение:

спортивный зал, баскетбольные мячи, свисток.

Задание:

1. Стойки баскетболиста и работа ног (перемещения, повороты, остановки).
2. Ведение мяча (дриблинг).
3. Передачи мяча (различными способами, с изменением расстояния, в движении).
4. Броски мяча (с различной дистанции, отработка движения кистью).
5. Штрафные броски.
6. Атакующие действия.
7. Тактические действия в защите.
8. Стритбол.
9. Учебная игра с судейством.

Порядок выполнения работы:

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Разминка с мячами в парах, тройках (ведение, передачи, броски мяча).
3. Игры с использованием элементов баскетбола.
4. Учебная игра с судейством.
5. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.
6. Общая физическая подготовка.
7. Упражнения на гибкость.

Форма представления результата:

- контрольный норматив техника игры в баскетбол

Критерии оценки:

Оценивается техника выполнения игровых приемов

Зачтено	Незачтено
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок. Обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив (разрешенный по нозологии)	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Тема 3 Баскетбол
Практическое занятие № 6
Правила игры

Цель работы: Изучение правил игры и правил судейства в баскетболе

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- судить встречи по баскетболу
- разбираться в правилах игры в баскетбол

Материальное обеспечение:

правила соревнований, свисток.

Задание:

Ознакомиться с официальными правилами баскетбола, утвержденными Центральным Бюро ФИБА

Порядок выполнения работы:

1. Ознакомиться с правилами
2. Посмотреть видеофрагмент игры, обращая внимание на судейство.
3. Выучить жесты судей
4. Отсудить игру в баскетбол

Форма представления результата:

- Продемонстрировать знание жестов судей и правил игры в процессе судейства.

Критерии оценки

Зачтено	Незачтено
Обучающийся умеет: – самостоятельно выполнять практические задания; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Тема 4 Настольный теннис
Практическое занятие № 7
Техника игры

Цель работы: Совершенствование техники игры.

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- набивание мяча;
- подачи мяча;
- накаты мяча;
- подрезки мяча;
- подставки.

Материальное обеспечение:

спортивный зал, теннисные столы, сетки, теннисные ракетки, теннисные шарики.

Задание:

1. Правильный хват ракетки.
2. Набивание мяча.
3. Подача мяча.
4. Подрезка.
5. Накат.
6. Учебная игра

Порядок выполнения работы:

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Изучение и совершенствование элементов техники (хват ракетки, набивание).
3. Подача мяча.
4. Накат и подрезка мяча.
5. Учебная игра.
6. Общая физическая подготовка.

Форма представления результата:

- контрольный норматив набивание мяча;
- контрольный норматив техника подачи мяча.

Критерии оценки:

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Набивание мяча: ладонной поверхностью	10	8	6	10	8	6
тыльной поверхностью	10	8	6	10	8	6
ребром	3	2	1	3	2	1
Подача:						
по прямой	5	4	3	5	4	3
по диагонали	5	4	3	5	4	3

Тема 4 Настольный теннис

Практическое занятие № 8

Правила игры

Цель работы: Изучение и применение правил игры в настольный теннис

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- применять правила игры;
- судить одиночные и парные игры.

Материальное обеспечение:

спортивный зал, теннисные столы, сетки, теннисные ракетки, теннисные шарики

Задание:

1. Правила игры.
2. Техничко-тактические действия в защите и нападении.
3. Учебная игра с использованием полученных навыков.

Порядок выполнения работы:

1. Ознакомиться с правилами
2. Посмотреть видеосюжет игры, обращая внимание на судейство.
3. Выучить жесты судей
4. Отсудить игру в настольный теннис.

Форма представления результата:

- Продемонстрировать знание жестов судей и правил игры в процессе судейства.

Критерии оценки

Зачтено	Незачтено
Обучающийся умеет: – самостоятельно выполнять практические задания; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Тема 4 Настольный теннис
Практическое занятие № 9
Игровая подготовка

Цель работы: Совершенствование технико-тактических действий в игровых ситуациях. Судейство

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- применять правила игры в настольный теннис;
- применять полученные навыки в игровых ситуациях.

Материальное обеспечение:

спортивный зал, теннисные столы, сетки, теннисные ракетки, теннисные шарики

Задание:

1. Правила игры.
2. Техничко-тактические действия в защите и нападении в парной игре.
3. Учебная одиночная игра с использованием полученных навыков.
4. Учебная парная игра с использованием полученных навыков.

Порядок выполнения работы:

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Изучение и совершенствование технико-тактических действий.
3. Учебная одиночная игра с использованием полученных навыков.
4. Учебная парная игра с использованием полученных навыков.
5. Общая физическая подготовка.

Форма представления результата:

- контрольный норматив техника игры в настольный теннис

Критерии оценки:

Оценивается техника выполнения игровых приемов

Зачтено	Незачтено
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок. Обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив (разрешенный по нозологии)	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Тема 5 Бадминтон
Практическое занятие № 10
Техника игры

Цель работы: Совершенствование техники игры в бадминтон.

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- перемещения;
- стойки;
- удары;
- подачи.

Материальное обеспечение:

спортивный зал, сетки для бадминтона, стойки для сеток, ракетки для бадминтона, воланы.

Задание:

1. Правильный хват ракетки.
2. Перемещения, стойки.
3. Подача.
4. Учебная игра

Порядок выполнения работы:

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Изучение и совершенствование элементов техники перемещений, стойки.
3. Подача.
4. Работа под сеткой (укороченные удары).
5. Нападающие удары.
6. Учебная игра.
7. Общая физическая подготовка.

Форма представления результата:

- контрольный норматив техника подачи.

Критерии оценки:

Оценивается техника выполнения подачи

Зачтено	Незачтено
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок. Обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив (разрешенный по нозологии)	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Тема 5 Бадминтон
Практическое занятие № 11
Правила игры

Цель работы: Изучение и применение правил игры в бадминтон

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- применять правила игры;
- судить одиночные и парные игры.

Материальное обеспечение:

спортивный зал, сетки для бадминтона, стойки для сеток, ракетки для бадминтона, воланы.

Задание:

1. Правила игры.
2. Техничко-тактические действия в защите и нападении.
3. Учебная игра с использованием полученных навыков.

Порядок выполнения работы:

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Изучение и совершенствование технико-тактических действий.
3. Учебная игра с судейством.
4. Общая физическая подготовка.

Форма представления результата:

- Продемонстрировать знание жестов судей и правил игры в процессе судейства.

Критерии оценки

Зачтено	Незачтено
Обучающийся умеет: – самостоятельно выполнять практические задания; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Тема 5 Бадминтон
Практическое занятие № 12
Игровая подготовка

Цель работы: Совершенствование технико-тактических действий в игровых ситуациях. Судейство

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- применять правила игры в бадминтон;
- применять полученные навыки в игровых ситуациях.

Материальное обеспечение:

спортивный зал, сетки для бадминтона, стойки для сеток, ракетки для бадминтона, воланы.

Задание:

1. Правила игры.
2. Техничко-тактические действия в защите и нападении в парной игре.
3. Учебная одиночная игра с использованием полученных навыков.
4. Учебная парная игра с использованием полученных навыков.

Порядок выполнения работы:

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Изучение и совершенствование технико-тактических действий.
3. Учебная одиночная игра с использованием полученных навыков.
4. Учебная парная игра с использованием полученных навыков.
5. Общая физическая подготовка.

Форма представления результата:

- контрольный норматив техника игры в бадминтон

Критерии оценки:

Оценивается техника выполнения игровых приемов

Зачтено	Незачтено
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок. Обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив (разрешенный по нозологии)	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Тема 6 Волейбол
Практическое занятие № 13
Техника игры

Цель работы: Совершенствование техники игры:

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- технические действия в волейболе.

Материальное обеспечение:

спортивные зал, волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка.

Задание:

1. Стойки волейболиста и работа ног (перемещения, прыжки).
2. Передачи мяча (верхняя, нижняя).
3. Подачи мяча (верхняя, нижняя).
4. Учебная игра.
5. Ведение ПФЗ.

Порядок выполнения работы:

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Разминка с мячами в парах, тройках (передачи).
3. Подачи мяча.
4. Учебная игра.
5. Общая физическая подготовка.
6. Упражнения на гибкость.

Форма представления результата:

- контрольный норматив передачи мяча (верхняя, нижняя);
- контрольный норматив подача мяча;

Критерии оценки:

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача (над собой)	20	15	12	17	14	10
Верхняя передача (в парах)	25	20	15	20	15	12
Прием мяча снизу после подачи (из 5)	3	2	1	3	2	1
Нижняя прямая подача (из 6)	5	4	3	4	3	2
Верхняя прямая подача (из 6)	4	3	2	3	2	1

Тема 6 Волейбол
Практическое занятие № 14
Правила игры

Цель работы: Изучение и применение правил игры в волейбол.

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- применять правила игры;
- судить игры.

Материальное обеспечение:

спортивный зал, волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка.

Задание:

1. Правила игры.
2. Учебная игра с судейством.

Порядок выполнения работы:

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Разминка с мячами в парах, тройках (передачи).
3. Учебная игра с судейством.
4. Общая физическая подготовка.
5. Упражнения на гибкость.

Форма представления результата:

- Продемонстрировать знание жестов судей и правил игры в процессе судейства.

Критерии оценки

Зачтено	Незачтено
Обучающийся умеет: – самостоятельно выполнять практические задания; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Тема 6 Волейбол
Практическое занятие № 15
Игровая подготовка

Цель работы: Совершенствование технико-тактических действий в игровых ситуациях. Судейство

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- применять правила игры в волейбол;
- применять полученные навыки в игровых ситуациях.

Материальное обеспечение:

спортивный зал, волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка.

Задание:

1. Правила игры.
2. Учебная игра с судейством.

Порядок выполнения работы:

1. Разминка (бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения).
2. Разминка с мячами в парах, тройках (передачи).
3. Учебная игра с судейством.
4. Общая физическая подготовка.
5. Упражнения на гибкость.

Форма представления результата:

- контрольный норматив техника игры в волейбол

Критерии оценки:

Оценивается техника выполнения игровых приемов

Зачтено	Незачтено
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок. Обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив (разрешенный по нозологии)	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Тема 7 Атлетическая гимнастика
Практическое занятие № 16
Основы тренировочного процесса

Цель работы: Знакомство с тренажерами и составление комплексов упражнения на различные группы мышц

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- составлять комплексы для различных групп мышц;
- работать на различных тренажерах.

Материальное обеспечение:

тренажерный зал, тренажеры.

Задание:

1. Основы методики работы с тренажерами.
2. Основы правильного питания и здорового образа жизни.
3. Комплексы упражнений на различные группы мышц.
4. Силовая подготовка.
5. Упражнения для коррекции фигуры.
6. Стрейчинг.
7. Ведение ПФЗ.

Порядок выполнения работы:

1. Разминка.
2. Теоретические сведения.
3. Подбор комплексов.
4. Индивидуальная коррекция упражнений для самостоятельной работы.
5. Стрейчинг.

Форма представления результата:

- подобрать индивидуальный комплекс упражнений

Критерии оценки:

Оценивается умение обоснованно и грамотно подбирать упражнения в зависимости от поставленных задач:

Зачтено	Незачтено
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок. Обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив (разрешенный по нозологии)	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Тема 7 Атлетическая гимнастика
Практическое занятие № 17
 Комплексы упражнений

Цель работы: Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах.

Выполнив работу, Вы будете:

уметь:

- комплексы упражнений для различных групп мышц.

Материальное обеспечение:

тренажерный зал, тренажеры.

Задание:

1. Комплексы упражнений на различные группы мышц.
2. Силовая подготовка.
3. Упражнения для коррекции фигуры.
4. Стрейчинг.
5. Ведение ПФЗ.

Порядок выполнения работы:

1. Разминка.
2. Работа на тренажерах по индивидуальной программе.
3. Стрейчинг.

Форма представления результата:

- контрольные нормативы по силовой подготовке.

Критерии оценки:

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	8	6	1	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 1 мин	45	40	35	40	35	30
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)	130	120	110	130	120	110
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	30	15	12	10
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Жим штанги лежа (% от массы тела)	60%	50%	40%	-	-	-