

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

Многопрофильный колледж



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
/ С.А. Махновский  
08.02.2023г

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.09 Физическая культура**

для обучающихся специальности

**13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического  
оборудования (по отраслям)**

Магнитогорск, 2023

## **ОДОБРЕНО**

Предметной / Предметно-цикловой комиссией  
«Физическая культура и БЖ»  
Председатель А.Б.Биккулова  
Протокол № 6 от 25.01.2023 г.

Методической комиссией МпК  
  
Протокол № 4 от 08.02.2023 г.

### **Разработчик (и):**

преподаватель ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова» Многопрофильный колледж

С.К. Габидуллина

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

Содержание практических работ ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей программы подготовки специалистов среднего звена по специальности Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) и овладению профессиональными компетенциями.

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ВВЕДЕНИЕ	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
Практическое занятие 18	25
Практическое занятие 19	27

## 1 ВВЕДЕНИЕ

Важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки обучающихся составляют практические занятия.

Состав и содержание практических занятий направлены на реализацию Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учётом получаемой специальности.

Ведущей дидактической целью практических занятий является формирование профессиональных практических умений (умений выполнять определённые действия, операции, необходимые в последующем в профессиональной деятельности) или учебных практических умений (умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей), необходимых в последующей учебной деятельности.

Ведущей дидактической целью является экспериментальное подтверждение и проверка существенных теоретических положений (законов, зависимостей).

В соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрено проведение практических занятий.

Выполнение практических работ обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

ПРБ1 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);

ПРБ2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРБ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПРБ4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРБ5 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРБ6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

МР2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

ЛР3 готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР20 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью

ЛР21 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью

ЛР22 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью

Содержание практических и лабораторных занятий ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессионального модуля программы подготовки специалистов среднего звена по специальности и формированию **общих компетенций:**

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

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

- *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 приёмами 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 в рамках соответствующей темы, после освоения дидактических единиц, которые обеспечивают наличие знаний, необходимых для её выполнения.

### 3 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

**Цель:** Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

**Выполнению работы** способствует формированию:

ПР61 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);

ПР62 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР63 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР64 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР65 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПР66 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

МР2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

ЛР20, ЛР21, ЛР22

#### **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 выражу.
- 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 1 Легкая атлетика**  
**Практическое занятие № 2**  
Бег на средние дистанции

**Цель работы:** Совершенствование техники бега на средние дистанции

**Выполнению работы** способствует формированию:

ПРБ1 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);

ПРБ2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРБ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПРБ4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРБ5 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРБ6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

МР2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты  
ЛР20, ЛР21, ЛР22

**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 1 Легкая атлетика**  
**Практическое занятие № 3**  
Бег на длинные дистанции

**Цель работы:** Совершенствование техники бега на длинные дистанции

**Выполнению работы** способствует формированию:

ПРБ1 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);

ПРБ2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРБ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПРБ4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРБ5 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.



ПРб6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

МР2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

ЛР20, ЛР21, ЛР22

**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 2.2 Баскетбол**

**Практическое занятие № 4**

Техника владения мячом

**Цель работы:** Совершенствование техники владения мячом.

**Выполнению работы** способствует формированию:

ПРб1 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);

ПРб2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРб3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР64 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР65 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПР66 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

МР2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

ЛР20, ЛР21, ЛР22

### **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 (общеразвивающие упражнения, бег, специальные беговые и прыжковые 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:**

<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>ЮНОШИ</b>			<b>ДЕВУШКИ</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
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 2.2 Баскетбол

### Практическое занятие № 5

Игровая подготовка

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

**Выполнению работы** способствует формированию:

ПРБ1 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);

ПРБ2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРБ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПРБ4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРБ5 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРБ6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

МР2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты  
ЛР20, ЛР21, ЛР22

#### **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. Атакующие действия.
7. Тактические действия в защите.
8. Стритбол.
9. Учебная игра с судейством.

#### **Порядок выполнения работы:**

1. Разминка (общеразвивающие упражнения, бег, специальные беговые и прыжковые 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 приёмов

Зачтено	Незачтено
<p>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)</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

**Тема2.2 Баскетбол**  
**Практическое занятие № 6**  
Правила игры

**Цель работы:** Изучение правил игры и правил судейства в баскетболе

**Выполнению работы** способствует формированию:

ПР61 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);

ПР62 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР63 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР64 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР65 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПР66 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

МР2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

ЛР20, ЛР21, ЛР22

**Материальное обеспечение:**

правила соревнований, свисток.

**Задание:**

Ознакомиться с официальными правилами баскетбола, утверждёнными 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
5. 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 2.3 Настольный теннис**  
**Практическое занятие № 7**  
 Техника игры

**Цель работы:** Совершенствование техники игры.

**Выполнению работы** способствует формированию:

ПРБ1 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);

ПРБ2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРБ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПРБ4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРБ5 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРБ6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

МР2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

ЛР20, ЛР21, ЛР22

**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

**7. Порядок выполнения работы:**

1. Разминка (общеразвивающие упражнения, бег, специальные беговые и прыжковые 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 2.3 Настольный теннис**  
**Практическое занятие № 8**

Правила игры

Цель работы: Изучение и применение правил игры в настольный теннис

**Выполнению работы** способствует формированию:

ПРБ1 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);

ПРБ2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР63 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР64 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР65 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПР66 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

МР2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты  
ЛР20, ЛР21, ЛР22

**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 2.3 Настольный теннис**  
**Практическое занятие № 9**  
Игровая подготовка

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

**Выполнению работы** способствует формированию:

ПР61 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);

ПР62 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР63 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР64 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР65 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПР66 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

МР2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

ЛР20, ЛР21, ЛР22

**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 (общеразвивающие упражнения, бег, специальные беговые и прыжковые 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 приёмов

Зачтено	Незачтено
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок. Обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка



разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив (разрешенный по нозологии)	
--	--

## Тема 2.4 Бадминтон Практическое занятие № 10

### Техника игры

**Цель работы:** Совершенствование техники игры в бадминтон.

**Выполнению работы** способствует формированию:

ПРБ1 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);

ПРБ2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРБ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПРБ4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРБ5 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРБ6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

МР2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

ЛР20, ЛР21, ЛР22

### **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 (общеразвивающие упражнения, бег, специальные беговые и прыжковые 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 2.4 Бадминтон**  
**Практическое занятие № 11**  
Правила игры

**Цель работы:** Изучение и применение правил игры в бадминтон

**Выполнению работы** способствует формированию:

ПРБ1 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);

ПРБ2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРБ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПРБ4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРБ5 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРБ6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

МР2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

ЛР20, ЛР21, ЛР22

**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 2.4 Бадминтон**  
**Практическое занятие № 12**  
 Игровая подготовка

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

**Выполнению работы** способствует формированию:

- ПРБ1 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);
- ПРБ2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- ПРБ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- ПРБ4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- ПРБ5 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- ПРБ6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

MP2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты  
 ЛР20, ЛР21, ЛР22

**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 использование полученных навыков.
4. Учебная парная игра с использование полученных навыков.

**Порядок выполнения работы:**

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

**Форма представления результата:**

- контрольный норматив техника игры в бадминтон

**Критерии оценки:**

Оценивается техника выполнения игровых приёмов

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 2.5 Волейбол**  
**Практическое занятие № 13**  
 Техника игры

**Цель работы:** Совершенствование техники игры:

**Выполнению работы** способствует формированию:

ПРб1 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);

ПРб2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРБ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПРБ4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРБ5 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРБ6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

МР2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

ЛР3, ЛР20, ЛР21, ЛР22

### **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 (общеразвивающие упражнения, бег, специальные беговые и прыжковые 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:**

<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>юноши</b>			<b>девушки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Верхняя передача (над собой)	20	15	12	17	14	10
Верхняя передача (над собой)	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 2.5 Волейбол**  
**Практическое занятие № 14**  
**Правила игры**

**Цель работы:** Изучение и применение правил игры в волейбол.

**Выполнению работы** способствует формированию:

ПР61 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);

ПР62 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР63 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР64 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР65 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПР66 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

МР2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

ЛР3, ЛР20, ЛР21, ЛР22

**Материальное обеспечение:**

спортивные зал, волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка.

**Задание:**

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

**Порядок выполнения работы:**

1. Разминка (общеразвивающие упражнения, бег, специальные беговые и прыжковые 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	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

задания; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	
--	--

**Тема 2.6 Мини-футбол**  
**Практическое занятие № 15**  
 Техника игры

**Цель работы:** Совершенствование техники игры:

**Выполнению работы** способствует формированию:

ПРБ1 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);

ПРБ2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРБ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПРБ4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРБ5 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРБ6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

МР2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

ЛР3, ЛР20, ЛР21, ЛР22

**Материальное обеспечение:**

стадион, футбольные мячи, футбольные ворота, свисток.

**Задание:**

1. Работа ног (перемещения, прыжки, ускорения).
2. Удары по мячу.
3. Прием (остановка) мяча.
4. Ведение мяча
5. Игра вратаря
6. Учебная игра.

**Порядок выполнения работы:**

7. Разминка (общеразвивающие упражнения, бег, специальные беговые и прыжковые упражнения).
8. Разминка с мячами в парах, тройках (передачи).
9. Удары по мячу, приём (остановка мяча), ведение мяча, игра вратаря.
10. Учебная игра.
11. Общая физическая подготовка.

12. Упражнения на быстроту, выносливость, ловкость.

**Форма представления результата:**

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

**Критерии оценки:**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши		
	5	4	3
Жонглирование мяча	15	10	5
Удар по воротам (кол-во попаданий из 5 ударов)	5	4	3

**Тема 2.6 Мини-футбол**  
**Практическое занятие № 16**  
Игровая подготовка

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

**Выполнению работы** способствует формированию:

ПРБ1 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);

ПРБ2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРБ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПРБ4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРБ5 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРБ6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

МР2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

ЛР3, ЛР20, ЛР21, ЛР22

**Материальное обеспечение:**

спортивные зал, волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка.

**Задание:**

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

**Порядок выполнения работы:**



1. Разминка (общеразвивающие упражнения, бег, специальные беговые и прыжковые 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 приёмов

Зачтено	Незачтено
<p>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)</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

**Тема 2.6 Мини-футбол**  
**Практическое занятие № 17**

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

**Выполнению работы** способствует формированию:

- ПРб1 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);
- ПРб2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- ПРб3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- ПРб4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- ПРб5 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- ПРб6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

MP2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты  
 ЛР3, ЛР20, ЛР21, ЛР22

**Материальное обеспечение:**

стадион, футбольные мячи, футбольные ворота, свисток.

**Задание:**

3. Правила игры.
4. Учебная игра с судейством.

**Порядок выполнения работы:**

6. Разминка (общеразвивающие упражнения, бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, ускорения).
7. Разминка с мячами в парах, тройках (передачи).
8. Учебная игра с судейством.
9. Общая физическая подготовка.
10. Упражнения на ловкость, быстроту, выносливость

**Форма представления результата:**

- контрольный норматив техника игры в футбол

**Критерии оценки:**

Оценивается техника выполнения игровых приёмов

Зачтено	Незачтено
<p>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)</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

**Тема 2.8. Общая физическая подготовка  
 Практическое занятие № 18**

Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы.

**Цель:** укрепление здоровья посредством физических качеств, повышение работоспособности организма

**Выполнению работы** способствует формированию:

- ПРБ1 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);
- ПРБ2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР63 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР64 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР65 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПР66 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

МР2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

ЛР3, ЛР20, ЛР21, ЛР22

### **Материальное обеспечение:**

Стадион, спортивный зал, спортивный инвентарь, свисток, фишки, флажки.

### **Задание:**

1. Перестроения,
2. Различных видов ходьбы,
3. Беговые и прыжковые упражнения,
4. Комплексы общеразвивающих упражнений: в парах, с предметами.
5. Упражнения для развития физических качеств.
6. Ведение ПФЗ.

### **Порядок выполнения работы:**

1. Разминочный бег.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Специальные упражнения на выносливость.
6. Собственно силовые упражнения.
7. Упражнения на гибкость.
8. Заполнение ПФЗ.

### **Форма представления результата:**

- Выполнение контрольных нормативов
- Ведение ПФЗ.

### **Критерии оценки:**

<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>юноши</b>			<b>девушки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	8	6	1	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты, стопы закреплены) кол-во раз за 1 мин	45	40	35	40	35	30
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)	160	150	140	150	140	130
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	30	15	12	10

**Тема 2.8 Атлетическая гимнастика**  
**Практическое занятие № 19**  
Основы тренировочного процесса

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

**Выполнению работы** способствует формированию:

ПР61 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);

ПР62 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР63 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР64 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР65 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПР66 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

МР2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

ЛР3, ЛР20, ЛР21, ЛР22

**Материальное обеспечение:**

тренажерный зал, тренажёры.

**Задание:**

1. Основы методики работы с тренажёрами.
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 8 Атлетическая гимнастика**  
**Практическое занятие № 20**  
Комплексы упражнений

**Цель работы:** Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажёрах.

**Выполнению работы** способствует формированию:

ПР61 умение использовать разнообразные формы и виды физической 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);

ПР62 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР63 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР64 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР65 владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПР66 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

МР2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

ЛР3, ЛР20, ЛР21, ЛР22

**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 тренажёрах по индивидуальной программе.
3. Стрейчинг.

**Форма представления результата:**

- контрольные нормативы по силовой подготовке.

**Критерии оценки:**

***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>юноши</b>			<b>девушки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
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)	160	150	140	150	140	130
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	30	15	12	10

***СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА***

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