Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Кузбасский государственный технический университет
имени Т. Ф. Горбачева»

Кафедра теории и методики профессионального образования

Составители
М. Д. Кунгурцева
Т. С. Максимова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания к практическим занятиям
для студентов 2–4 курса специальности СПО
43.02.14. Гостиничное дело

Рекомендовано цикловой методической комиссией
гуманитарных и социально-экономических дисциплин
в качестве электронного издания
для использования в образовательном процессе

Кемерово 2019

Рецензенты:
В. А. Дубчак – доцент, заведующий кафедрой физвоспитания
О. А. Салтымакова – кандидат филологических наук, доцент, председатель цикловой методической комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Кунгурцева Марина Дмитриевна
Максимова Татьяна Сергеевна
Физическая культура [Электронный ресурс] : методические указания к практическим занятиям для студентов 2–4 курсов специальности СПО 43.02.14. «Гостиничное дело» очной формы обучения / сост. М. Д Кунгурцева, Т. С. Максимова; КузГТУ. – Электрон. издан. – Кемерово, 2019.

В методических указаниях приведены темы и содержание практических занятий, рекомендуемая литература, оценка уровня физической подготовленности студентов, требования к результатам обучения студентов.

© КузГТУ, 2019
© Кунгурцева М. Д.,
Максимова Т. С.,
составление, 2019

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1–3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА И СТИЛЯ ЖИЗНИ 5
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 19
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4–14 БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ. БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ. БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 19
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 15–18 ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА 23
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 19–20 МЕТАНИЕ СНАРЯДА 25
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 27
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 21–27 БАДМИНТОН 27
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 28–35 БАСКЕТБОЛ 28
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 36–43 ВОЛЕЙБОЛ 30
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 44–49 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС 32
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 49–54 ФУТБОЛ 33
АТЛЕТИКА 34
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 55–60 АЭРОБИКА (ДЕВУШКИ) АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (ЮНОШИ) 34
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 61–73 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 36
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 74–87 СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ППФП В ДОСТИЖЕНИИ ВЫСОКИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ 38
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 38
ПРИЛОЖЕНИЯ 39

Пояснительная записка

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыжных гонок, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, стретчинг, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Освоение образовательных результатов по дисциплине «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме *зачета* или *дифференцированного зачета* в рамках промежуточной аттестации.

Практическое занятие № 1–3
Основы здорового образа и стиля жизни

Цель: воспитание бережного отношения к собственному здоровью, формирование потребности заниматься физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью для укрепления здоровья, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физически ми упражнениями и упражнениями, пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности), освоение системы знаний о физической культуре, ее роли и значении в ведении здорового образа жизни, достижении жизненных и профессиональных целей.

Выполнение комплексов дыхательных упражнений

Выполнить дыхательные упражнения по четырем типам дыхания:

- нижнее или «брюшное», «диафрагмальное» (в дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений; в основном вентилируется нижняя часть легких и немного – средняя);
- среднее или «реберное» (в дыхательных движениях участвуют межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх; диафрагма также слегка поднимается);
- верхнее или «ключичное» (дыхание осуществляется только за счет поднятия ключиц и плеч при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки легких и немного – средняя часть);
- смешанное или «полное дыхание йогов» (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части легких).

Схема распределения выполнения комплексов дыхательных упражнений

Содержание упражнения	дозировка	Методические указания	Направленность воздействия
1 комплекс дыхательных упражнений на управление воздушным потоком			
1. И.п. – сидя. Равномерное спокойное дыхание носом с удлиненным выдохом.	30–60 с	Упражнение можно выполнять из и.п. – стоя. Повторяется после каждого упражнения.	Разучивание вдоха и выдоха носом.
2. Глубокое дыхание. И.п. – сидя на скамейке или на полу сидя сзади; 1–4 – медленный глубокий вдох носом; 5–8 – медленный полный выдох носом.	30–60 с	Длительность вдоха и выдоха увеличивать постепенно.	Обучение навыкам медленного глубокого вдоха и медленного полного выдоха.
3. «Дышим носом». И.п. – сидя и стоя. Равномерное спокойное дыхание одной ноздрей, зажимая пальцами поочередно то правую, то левую ноздрю. Счет произвольный.	по 15–30 с каждой ноздрей	Дыхание не задерживать, не форсировать, дышать ритмично. Сделав 3–5 дыхательных циклов одной ноздрей, то же повторить другой.	Формирование и закрепление навыков носового дыхания. Упражнение рефлекторно способствует более полному расправлению легочных альвеол, улучшая снабжение организма кислородом.
4. «Задуть свечу». И.п. – сидя или стоя. 1–2–3 – медленный глубокий вдох через нос; 4–5 – форсированный выдох через сложенные трубочкой губы. Счет произвольный.	4–6 раз	Вдох глубокий, полный. На выдохе губы плотно сжаты, осталось небольшое отверстие, движения, как при задувании свечи. Время вдоха и выдоха увеличивается постепенно.	Обучение навыкам медленного глубокого вдоха носом и форсированного выдоха ртом.
5. Надувать воздушный шар.	3–5 раз	Надувать до средних размеров.	Обучение навыка форсированного вдоха и медленного полного выдоха. Укрепление дыхательных мышц, улучшение бронхиальной проходимости легких.
6. «Кузнечный мех». И.п. – сидя или стоя. а) 1–2 – форсированный вдох носом; 3–4 – форсированный выдох носом; 5–8 – свободное дыхание.	от 45 секунд до 1 минуты	Вдох носом мощный, со звуком, крылья носа сужаются. При выдохе ртом щеки надуть, губы трубочкой. Время выполнения увеличивать постепенно.	Обучение навыкам форсированного вдоха носом и форсированного выдоха носом и ртом. Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение бронхиальной проходимости

Содержание упражнения	дозировка	Методические указания	Направленность воздействия
б) 1-2 – форсированный вдох носом; 3–4 – форсированный выдох ртом; 5–8 – свободное дыхание.			легких.
7. И.п. – о.с. 1 – руки вверх; 2 – напрячь мышцы рук; 3–4 – расслабленно опустить руки вниз.	4 – 6 раз	Расслабление мышц рук. Вначале выполняется одной рукой, затем второй, а потом вместе.	Развитие способности к мышечному расслаблению.
2 комплекс дыхательных упражнений на овладение навыками произвольной регуляции легочной регуляции			
1. Ступенчатые вдохи. И.п. – сидя или стоя. 1 – вдох небольшой порцией; 2 – задержка дыхания на 2–3 с; 3 – вдох небольшой порцией; 4 – задержка дыхания на 2–3 с; 5–8 – а) медленный выдох. б) форсированный выдох. 1–8 – свободное дыхание.	3–4 раза	Особое внимание: не допускать гипервентиляцию сразу после выполнения задания. Количество повторений увеличивать постепенно по мере усвоения упражнения.	Обучение навыкам прерывистого вдоха, медленного и форсированного выдоха.
2. Ступенчатые выдохи. 1–3 – а) медленный глубокий вдох; б) форсированный вдох; 4 – задержка дыхания 3–4 с; 5 – выдох небольшой порцией; 6 – задержка дыхания 1–2 с; 7 – выдох. 1–8 – свободное дыхание.	3 – 4 раза	Время выдоха увеличивать постепенно.	Обучение навыкам медленного и форсированного вдоха и прерывистого выдоха. Развитие адаптации организма к гипоксии.
3. «Водолазы». И.п. – сидя, скрестив ноги, руки на коленях, спина прямая.	1 раз	Как будто опускаемся на глубину от 3 м (3 сек задержка дыхания) до8–10 м (8–10 сек задержка дыха-	Обучение задержке дыхания после вдоха. Развитие адаптации организма к гипо-

Содержание упражнения	дозировка	Методические указания	Направленность воздействия
После медленного глубокого вдоха (75 % от максимального) зажать пальцами нос и задержать дыхание.		ния); и в обратном порядке (по 2–3 задержки). Отдых между повторениями – спокойное дыхание до 45 – 60 сек.	ксии.
4. «Пресс». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, упор ладонями, пальцы вверх. Давить на ладони 8–12 с. Медленно опустить руки, расслабленно ими встряхнуть. Счет произвольный.	3–4 раза	Медленно усиливать давление на ладони до ощутимого напряжения, которое будет чувствоваться в грудных мышцах и мышцах рук. Дыхание не задерживать.	Обучение мышечному расслаблению по контрасту с напряжением мышц.
5. «Водолазы 2». И.п. – сидя, скрестив ноги, руки на коленях, спина прямая. После медленного глубокого вдоха произвести длинный полный выдох и зажав пальцами нос, задержать дыхание. Счет произвольный.	1 раз	Задержки дыхания 3,5,7 сек и в обратном порядке. Отдых между задержками от 30 сек до 1 мин (по самочувствию) – спокойное дыхание.	Обучение задержке дыхания после выдоха. Развитие адаптации организма к гипоксии.
6. «Снеговик». И.п. – о.с. Поднимая руки вверх, напрячь мышцы рук, плечевого пояса, спины, прогнуться в грудном отделе позвоночника – вдох. Расслабить кисти, предплечья, плечи, уронить руки вниз вдоль туловища, слегка наклонить голову и плечи вперед – выдох. Покачать расслабленными руками. Счет произвольный.	2 – 3 раза	Стараться максимально поочередно расслабить мышцы рук, верхнего плечевого пояса, спины («снеговик тает»).	Развитие способности к мышечному расслаблению.
7. «Гарью пахнет». И.п. – о.с. Резко делать вдох носом. Выдох пассивный.	6 – 8 вдохов	Вдох делается резко, коротко как укол, шумно, как будто «нюхаете воздух». Крылья носа соединяются в момент вдоха. После освоения упражнение выполняется в ходьбе	Установление газообмена организма. Разучивание «парадоксального» дыхания. Развитие адаптации организма к гипоксии.

Содержание упражнения	дозировка	Методические указания	Направленность воздействия
		(на месте или по залу), во время полуприседа. На каждый шаг или полуприсед – вдох.	
8. «Цветок». И.п. – о.с. Во время глубокого длинного вдоха медленно завести ладони за голову, переплести пальцы. Поднимаясь на носки, локти отвести назад, свести лопатки и слегка прогнуться в грудной части позвоночника. Задержать дыхание на 2–3 с. Медленно возвращаясь в исходное положение и одновременно делая выдох, расслабиться.	2 – 3 раза	Стараться максимально развернуть грудную клетку и вытянуться вверх, напрягая мышцы всего тела (цветок распускается) – длинный вдох; на выдохе – максимально расслабить мышцы рук, верхнего плечевого пояса, спины, живота, ног (цветок увял).	Развитие способности к мышечному расслаблению, сочетание носового дыхания с движениями.
9. Успокаивающее дыхание. И.п. – стоя (сидя, лежа). Спокойное дыхание с постепенным удлинением выдоха (на счет от 2–4 до 6 –8).	от 30 до 1 мин	Медленно глубоко вздохнуть, представляя, как свежий воздух наполняет легкие. Выдох через рот узкой струйкой.	Обучение и совершенствованию регуляции легочной вентиляции. Обучение релаксации с элементами аутотренинга. Развитие устойчивости организма к гипоксии.
3 комплекс дыхательных упражнений на развитие произвольной легочной вентиляции (дифференцировка силы вдоха и выдоха)			
1.Тонизирующее дыхание. И.п. – сидя или стоя. Дыхание с постепенным удлинением вдоха (на счет от 2 – 4 до 6 – 8).	от 30 до 1 мин	Дыхание носовое, диафрагмальное. Выдох короткий, шумный. На выдохе можно произносить звуки «шш –ш», «зз – з», «жж – ж», «сс – с».	Совершенствование произвольной регуляции дыхания. Упражнение оказывает мобилизующее действие.
2 – 4. Дифференцировка силы вдоха и выдоха. 2 – воспроизведение 50 % полного выдоха; 3 – воспроизведение 75 % полного выдоха; 4 – воспроизведение 25 % полного выдоха.	2 –3 раза каждое задание отдых до 1.5 минут	С помощью спирометра определить ЖЕЛ. Затем по 2 – 3 попытки воспроизводить 50, 75, 25 процентов ЖЕЛ.	Обучение и развитие навыков произвольной регуляции дыхания (дифференцировка силы вдоха и выдоха). Укрепление дыхательной мускулатуры.
5. «Погружение».	1–3 раза	Дыхание носовое, рот	Тренировка носового

Содержание упражнения	дозировка	Методические указания	Направленность воздействия
И.п. – о.с. – выдох. Зажать нос пальцами и задержать дыхание до 8 сек, затем убрав пальцы, сделать глубокий вдох и выдох. Счет произвольный.		плотно закрыт.	дыхания. Развитие устойчивости к гипоксии.
6. «Вырастем выше». И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу. Сплести пальцы, медленно поднять руки вверх, развернув ладони наружу. Потянуться как можно выше вверх и подняться на носки. Во время потягивания – длинный вдох через нос. Медленно опуская руки и одновременно делая выдох, вернуться в исходное положение и расслабиться. Счет произвольный.	2–3 раза	Стараться максимально вытянуться вверх, напрягая мышцы всего тела – длинный вдох; на выдохе максимально расслабить мышцы рук, спины, живота.	Совершенствование способности к мышечному расслаблению, сочетание носового дыхания с движениями.
7. «Аквалангисты». И.п. – сидя или стоя. Дыхание через узкую трубку (резиновый шланг диаметр 10–20 мм). Вдох носом, выдох в трубку ртом.	30–60 с	Варианты: обычное дыхание, форсированное дыхание, различная мощность и продолжительность вдохов и выдохов. Упражнение можно заменить выдохами в воду через трубочку.	Развитие силы и выносливости дыхательных мышц, улучшение бронхиальной проходимости легких. Тренировка кардиореспираторной системы
8. «Струна». И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Сесть ровно, выпрямиться и вытянуться. Напрячь мышцы корпуса 8–12 с. И.п. – расслабиться. Счет произвольный.	2–3 раза	Максимально вытянуться как струна и напрячь мышцы спины, груди и живота. Максимально расслабить мышцы всего тела, как будто «струна оборвалась».	Совершенствование способности к мышечному расслаблению по контрасту к расслаблению этих же мышц. Воспитание «чувства мышц».

Комплекс общеразвивающих упражнений « Утренняя гимнастика»

Проснулись... Улыбнитесь. Потянитесь. Отбросьте одеяло, повернитесь с боку на бок. Встаньте. Откройте окно или форточку. Если погода позволяет, занимайтесь на улице.

1 И.п.: о.с. – ходьба на месте с высоким подниманием бедра (35–4О с). Дыхание свободное.

2 И.п.: о.с. – подняться на носки, руки вверх – вдох. Руки дугами вниз, в И.п. – выдох. (Повторить 6–8 раз.)

3 И.п.: упор присев, левую ногу назад на носок – вернуться в И.п. То же, правой ногой. Дыхание свободное.

(4 раза каждой ногой.)

4 И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх. Согнуть руки в стороны – вверх – вернуться в И.п. Дыхание свободное.

(Повторить по 8 раз.)

5 И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх, прогнуться – вдох; два пружинистых наклона вперед, руками коснуться пола – выдох.

(Повторить 6 раз.)

6 И.п.: стойка ноги врозь, руки к плечам. Наклон влево, руки вверх – И.п.

Наклон вправо, руки вверх – И.п. Дыхание свободное. (Повторить 6 раз.)

7 И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью. Поворот туловища влево, левую руку в сторону – вдох. То же, направо. (Повторить 6 раз.) И.п.: о: с. – руки на пояс.

2 прыжка ноги вместе, 2 прыжка ноги врозь.

Дыхание свободное.

(Повторить 16 раз.)

9 И.п.: о.с. – левую ногу вперед на носок, руки вверх – вдох.

Вернуться в И.п. – выдох. То же, с правой ногой.

(Повторить по 6 раз.)

Комплекс общеразвивающих упражнений № 2

1 И.п.: о.с. – ходьба на месте с соблюдением правильной осанки (40 с). Дыхание свободное.

2 И.п.: о.с. – руки в стороны, прогнуться – вдох. Вернуться в И.п. – выдох.

(Повторить 8 раз.

3 И.п.: о.с. – руки к плечам.

Руки вниз к плечам – в стороны – к плечам. Дыхание свободное.

Повторить 8 раз.

4 И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.

Три пружинистых наклона вперед, касаясь поочередно ступни левой, тола, ступни правой ноги.

Вернуться в И.п. Дыхание свободное.

(Повторить по 8 раз.)

5 И.п.: широкая стойка ноги врозь. Наклон влево, руки на пояс. Вернуться в И.п. Наклон вправо, руки на пояс. Вернуться в И.п. Дыхание свободное.

Повторить 8 раз.

6 И.п.: о.с. – руки на пояс. Левую ногу назад, опуститься на левое колено. Вернуться в И.п. То же, с правой ногой. Дыхание свободное.

Повторить 4 раза.

7 И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.

Сгибая правую ногу, наклон к левой ноге, коснуться носка руками выдох, вернуться в И.п. – вдох. То же, к другой ноге.

Повторить 4 раза к каждой ноге.

8 И.п.: о.с. – руки на пояс.

Два прыжка вперед, два прыжка назад. Дыхание свободное.

Повторить 32 раза и перейти на быструю ходьбу.

9 И.п.: о.с. – руки к плечам.

Левую ногу в сторону на носок, руки вверх – вдох. Вернуться в И.п. – выдох.

Повторить 4 раза с каждой ноги.

Комплекс общеразвивающих упражнений №3

1 Ходьба на месте (30 с).

2 Бег на месте (1 мин).

3 Подъем на носках вверх. (Повторить 16 раз.)

4 И.п.: о.с. – руки на поясе, ноги на ширине плеч. Круговое вращение корпуса вправо, влево. (Повторить по 8 раз.)

5 И.п.: о.с. – руки вперед, кисти в кулаке, ноги на ширине плеч.

Круговые движения руками перед собой вовнутрь, наружу.

(Повторить по 16 раз.)

6 И.п.: о.с. – руки у груди, локти в стороны на уровне плеч, ноги на ширине плеч.

Счет:

1,2 – разведение согнутых рук перед собой; 3,4– поворот корпуса налево, разведение прямых рук в стороны;

5,6– разведение согнутых рук перед собой;

7. 8 – поворот корпуса направо, разведение прямых рук в стороны.

(Повторить 8 раз.)

7 И.п.: о.с. – руки на поясе. Прыжки на левой, правой ноге. (Повторить по 16 раз).

8 И.п.: о.с. – руки вперед перед собой, пальцы разведены, ноги на ширине плеч.

С силой сжимать и разжимать, пальцы.

(Повторить 16 раз.)

9 И.п.: о.с.– тоже.

Круговое вращение кистями внутрь, наружу.

(Повторить 16 раз.)

10 И.п.: о.с. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой вправо, влево. (Повторить по 8 раз.)

11 Бег 200 м. Темп средний.

Комплексы упражнений по формированию осанки

Подготовительная часть.

1. Ходьба с движениями руками: ходьба на носках.

2. И.п. – о.с. Поднять прямые руки вверх – вдох; опустить – выдох. Темп медленный. Повторить 3-4 раза.

3. И.п. – о.с., руки на поясе. Сгибая ногу, подтянуть ее к животу, вернуться в исходное положение. По 3-4 раза каждой ногой.

4. И.п. – о.с., в опущенных руках гимнастическая палка. Подтянуть палку вверх – вдох, опустить – выдох.

Повторить 4-5 раз.

5. И.п. – о.с., палка на лопатках. Наклонить туловище вперед (спина прямая) – выдох; вернуться в исходное положение – выдох.

Повторить 4-5 раз.

6. И.п. – о.с. – палка в опущенных руках. Присесть, вытягивая руки вперед с палкой, вернуться в и.п. (спина прямая). Дыхание произвольное.

Повторить 4-5 раз.

7. И.п. – о.с., руки перед грудью. Развести руки в стороны (ладонями вверх) – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

Повторить 3-4 раза.

Основная часть.

8. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч (рука с выпуклой стороны искривлена располагается на одну перекладину ниже). Глубоко присесть, вернуться в и.п. Повторить 3-5 раз.

9. И.п. – лежа на спине (на наклонной плоскости), взявшись руками за рейку гимнастической стенки, подтягивать согнутые в каленных суставах ноги к животу -–выдох, выпрямляя ноги – вдох. Повторить 34 раза.

10. И.п. – лежа на животе(на наклонной плоскости), взявшись руками за край гимнастической скамейки, поочередно поднимать ноги назад – вверх. По 2-4 раза каждой ногой.

11. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища (ладонями вниз). Поднимать таз, опираясь на ладони, плечи и стопы – вдох, вернуться в и.п. – выдох.

Повторить 3-5 раз.

12. И.п. – то же. Движения согнутыми ногами, как при езде на велосипеде.

Повторить 10-12 раз.

13. И.п.- лежа на боку, подложив ватный валик под выпуклую часть грудной клетки, ноги разведены. Поднять вверх руку с вогнутой стороны искривления позвоночника – вдох; опустить – выдох.

Повторить 3-5 раз.

14. И.п. – лежа на животе, рука с вогнутой стороны

искривления вытянута вверх. Поднять туловище – вдох; вернуться в и.п. – выдох.

Повторить 3-4 раза.

15. И.п. – лежа на животе, руки на поясе. Отведение ноги с выпуклой стороны искривления (поясничный сколиоз) в сторону и одновременно вытягивание руки с вогнутой стороны искривления (грудной сколиоз) вверх – вдох; вернуться в и.п. – выдох.

Повторить 4-5 раз.

16. И.п. – лежа на животе, нога с выпуклой стороны искривления отведена в сторону, руки на затылке Отвести локти назад, слегка прогнув позвоночник, - вдох, вернуться в исходное положение – выдох.

Повторить 3-5 раз.

17. И.п. – лежа на животе, руки вверху. Напрячь все мышцы тела, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вверх – вдох, расслабить мышцы – выдох.

Повторить 3-5 раз.

18. И.п. – лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника в поясничном или пояснично-грудном отделе обращения вверх). Поднять одну или обе ноги вверх – вдох; вернуться в и.п. – выдох. Повторить 3-4 раза.

19. И.п. – стоя на коленях у гимнастической стенки, держась руками за вторую или третью рейку снизу. Прогибать туловище назад (до выпрямления рук); вернуться в и.п.

Повторить 3-4 раза.

20. И.п. – стоя на четвереньках поднимать руку (с вогнутой стороны искривления в грудном отделе) вверх с одновременным отведением ноги (с вогнутой стороны искривления в поясничном отделе) назад, вернуться в и.п. Повторить 3-5 раз. 21. И.п. – стоя, руки на поясе, на голове мяч (на ватно-марлевой баранке). Полуприседания, вытягивая руки в стороны.

Повторить 4-5 раз.

22. И.п. – стоя руки в стороны, на голове мешочек с песком. Ходьба на носках.

23. Стоя по кругу, взявшись за руки. Поднимать руки вверх с одновременным подниманием но носки. При поднимании рук – вдох, при опускании – выдох.

Повторить 4-5 раз.

24. Стоя по кругу, взявшись за руки.

Полуприседания (спина прямая).

Повторить 3-4 раза.

25. И.п. – стоя руки к плечам. Поднять руки вверх –

Упражнения на формирование правильной осанки с грузом на голове

Формированию правильной осанки помогают упражнения с грузом на голове (мешочек весом 150-200 г, наполненный песком, горохом и т.д.). Мешочек кладут на голову, ближе ко лбу. Груз на голове контролирует положение тела, так как при малейшем отклонении от правильного мешочек падает.

1. И.п. – пятки вместе, ступни под углом 45 градусов, руки на поясе. На голове груз. Присесть – выпрямиться.

2. И.п. – ступни параллельны (на расстоянии ступни), руки свободно опущены, на голове груз. Руки вперед, присесть, опуская руки выпрямиться.

3. Повороты кругом с грузом и без.

4. Приседания без груза: а) ступни под углом 45 градусов; б) ступни сомкнуты; в) ноги скрестно. То же, с грузом.

5. Приседания с поворотом кругом при различном положении ног.

6. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с грузом.

7. С грузом. Поднимая руки вперед, опуститься на колени, опустить руки – подняться.

8. С грузом. Поднимая руки вперед, опуститься на колени, опустить руки – подняться.

9. Ходьба по рейке с грузом приставными шагами, по левым, по правым бокам.

10. С грузом на голове идти, перешагивая через мячи и другие предметы (лавки).

11. Ходьба по наклонной скамье с грузом.

12. Ходьба с грузом на голове и подниманием голени вдох, вернуться в и.п. – выдох.

Повторить 3-4 раза.

Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия

1. Сидя на гимнастической скамейке (или на стуле) одна нога вытянута вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка.

По 10 раз каждой ногой.

2. То же, в положении стоя.

3. И.п. – стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки; вернуться в и.п.

Повторить 6-8 раз.

4. И.п. – то же. Полуприседания. Повторить 608 раз.

5. И.п. – о.с., руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп; 30–60 с.

6. И.п. – то же, но носки сомкнуты. Поднять пальцы ног вверх, вернуться в исходное положение.

Повторить 10-15 раз.

7. И.п. – стоя носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в исходное положение.

Повторить 10 раз.

8. И.п. – стоя ноги врозь (стопы параллельны), руки в стороны. Присесть с опорой на всю ступню, вернуться в и.п.

Повторить 6-8 раз.

9. И.п. – стоя, правая (левая) нога перед носком левой (правой) – «след в след». Подняться на носки, вернуться в исходное положение.

Повторить 8-10 раз.

10. И.п. – стоя на носках, стопы параллельно, руки на поясе, покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь на всю ступню.

Повторить 8-10 раз.

11. И.п. – стоя на носках. Развернуть пятки наружу, вернуться в и.п.

Повторить 8-10 раз.

12. И.п. – стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони друг от друга. Сгибая пальцы, поднимать внутренние края стоп.

Повторить 8-10 раз.

13. И.п. – стоя, стопы повернуты внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть и выпрямит ноги в коленках, вернуться в исходное положение.

Повторить 6-8 раз.

14. И.п. – упор стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед. 30–40 с. То же, прыжками (зайчик).

15. И.п. – стоя на нижней рейке гимнастической стенки, хват руками за рейку на уровне плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь, лазанье вверх.

16. Ходьба в полуприсяде 30–40 с.

17. И.п. – стоя, подняв левую (правую) ногу. Разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). По 10-12 раз каждой ногой. Упражнение выполняется в быстром темпе.

18. И.п. – то же. Повороты стопы наружу и внутрь. По 4-6 раз каждой ногой. 19. И.п. – то же. Круговые движения стопой по часовой и против часовой стрелки.

По 4-6 раз в каждую сторону.

20. И.п. – стоя, под каждой стопой теннисный мяч. Перекатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая ее.

21. И.п. – стоя, положив на пол (около ног) две булавы так, чтобы головки их почти соприкасались, а основания были направлены на разные стороны. Захватив пальцами каждой ноги шейку булавы, приподнять ее, не отрывая ее основания стоп от пола.

22. Ходьба на носках в полуприсяде (носки развернуты внутрь).

23. Ходьба по рейке гимнастической стены с опорой на основание стоп, держась руками за рейку на уровне груди.

24. Ходьба вверх и вниз по наклонной плоскости.

25. Захватив пальцами ног карандаш или палочку, ходьба в течение 30–40 с.

Примерные упражнения для профилактики и укрепления свода стопы

1. Ходьба на носках, не сгибая коленей.

2. Перенести тяжесть тела на пальчики ног. Перекат на пятки, пальцы вверх.

3. Захватывание мелких предметов стопами.

4. Скользя левой ногой по полу, выдвинуть ее вперед на носок, поднять пальцы, опустить, коснуться носком пола. Повторить 6-8 раз, после чего приставить левую, повернуться и повторить правой.

5. Поднимая пальцы вверх, коснуться пяткой пола, опуская пальцы, коснуться носком. Повторить 6-8 раз и сделать то же другой ногой.

6. Отвести ступню наружу, как можно больше, затем внутрь (движение только в голеностопном суставе). Повторить 6-8 раз. То же, правой.

7. Круговые движения ступней. При движении вверх пальцы поднимать как можно выше, опускаясь, касаться носками пола.

8. Ходьба на наружных сторонах стоп.

9. Ходьба по канату, лежащему на полу, охватывая его сводами стоп.

10. Ходьба по планкам, гимнастическим палкам лежащим на полу.

11. Прыжки на носках, пятки касаются одна другой.

12. Подскоки с зажатыми между сводами стоп малым мячом.

13. Поднимание пальцами ног скакалки, лежащей на полу, до уровня пояса, хлопок под коленом.

Легкая атлетика
Практическое занятие 4–14
Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Бег на средние дистанции

Цель: развитие скоростных, координационных, функциональных и скоростно-силовых качеств.

Продолжительность: 22 часа.

Оснащенность: спортивный зал, беговые дорожки, секундомер, свисток.

➢ Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Выполнение контрольных упражнений.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на растяжку всего тела.

Организационно-методические указания:

– при выполнении движения соблюдать дистанцию.

➢ Овладение техникой высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Изучение и освоение стартового положения.

Задание 3

Спринтерский бег с низкого старта.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

– при беге с низкого старта выпрямление туловища происходит на 14-15 шаге.

➢ Совершенствование техники бега на дистанции 100 м, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание3

Сдача контрольных нормативов – бег 100 м.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

➢ Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Выполнение коротких беговых отрезков в быстром темпе.

Задание 3

Выполнение забеганий в пологий подъем в среднем темпе.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на растяжку всего тела.

Организационно-методические указания:

– на разминке обратить большое внимание на голеностопные суставы из-за работы на неровной поверхности.

➢ Совершенствование техники бега на дистанции 300 м, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание3

Сдача контрольных нормативов – бег 300 м.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на растяжку всего тела.

- Совершенствование техники бега на дистанции 500 м, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – кроссовый бег 500 м.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

– на разминке обратить большое внимание на голеностопные суставы из-за работы на неровной поверхности;

– при сдаче норматива равномерно распределить интенсивность бега по всей дистанции.

- Совершенствование техники низкого и высокого старта, стартового разбега, финиширования

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение и закрепление стартового положения.

Задание 3

Спринтерский бег с низкого старта.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на растяжку всего тела.

- Техника финиширования

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Выполнение коротких беговых отрезков в быстром темпе.

Задание 3

Выполнение забеганий в пологий подъем в среднем темпе.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

- Разучивание комплексов специальных упражнений

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение и закрепление техники специальных беговых упражнений.

Задание 3

Специальные беговые упражнения с переходом в бег.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на растяжку всего тела.

- Техника бега по дистанции (беговой цикл)

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Повторный бег с определенной скоростью через небольшие промежутки отдыха.

- Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – кроссовый бег 2000 м.

Организационно-методические указания:

– обратить большое внимание на голеностопные суставы из-за работы на неровной поверхности;

– при сдаче норматива равномерно распределить интенсивность бега по всей дистанции.

➢ Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – кроссовый бег 3000м.

Организационно-методические указания:

– обратить большое внимание на голеностопные суставы из-за работы на неровной поверхности;

– при сдаче норматива равномерно распределить интенсивность бега по всей дистанции.

➢ Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – кроссовый бег 5000 м.

Организационно-методические указания:

– обратить большое внимание на голеностопные суставы из-за работы на неровной поверхности;

– при сдаче норматива равномерно распределить интенсивность бега по всей дистанции.

Практическое занятие 15–18
Прыжок в длину с разбега
Прыжок в длину с места

Цель: развитие скоростных, координационных, функциональных и скоростно-силовых качеств.

Продолжительность: 8 часов.

Оснащенность: спортивный зал, яма для прыжков.

Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Различные вспомогательные прыжковые упражнения.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на расслабление мышц ног. Упражнения на растяжку всего тела.

Организационно-методические указания:

– на приземлении следить, чтобы руки были впереди.

➢ Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые упражнения.

Задание 3

Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

➢ Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Задание 3

Освоение техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на растяжку всего тела.

- Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Задание 3

«Прыжок в шаге» с укороченного разбега.

Задание 4

Бег трусцой. Восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

- Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Задание 3

Подбор разбега для правильного отталкивания 11–15 беговых шагов (22–30 обычных шагов).

Задание 4

Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с разбега.

Практическое занятие 19–20
Метание снаряда

Цель: развитие скоростных, координационных, функциональных и скоростно-силовых качеств.

Продолжительность: 4 часа.

- Техника метания гранаты

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Статические и динамические упражнения с гранатой.

Задание 3

Метание гранаты с различных положений.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на расслабление мышц плечевого пояса. Упражнения на гибкость.

Организационно-методические указания:

– на разминке большое внимание уделить подвижности плечевых и кистевых суставов.

- Техника метания гранаты, контрольный норматив

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Метание гранаты на дальность.

Задание 3

Сдача контрольного норматива – метание гранаты.

Задание 4

Бег трусцой. Упражнения на расслабление мышц плечевого пояса. Упражнения на растяжку всего тела.

Организационно-методические указания:

– на разминке большое внимание уделить подвижности плечевого сустава;

– строго соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетикой;

– начинать занятия с легкого равномерного или переменного бега, общеразвивающие упражнения начинать с небольшой амплитуды, уделять больше внимания разминке голеностопных и коленных суставов.

Спортивные игры
Практическое занятие 21–27
Бадминтон

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 14 часов

Оснащенность: спортивный зал, бадминтонная площадка, ракетки, воланы, сетка.

- Техника безопасности при игре в бадминтон.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Владение ракеткой (правильный хват, положение кисти)

Задание 3

Обучение игровым стойкам и правилам игры.

Задание 4

Упражнения на растяжку всего тела.

Организационно-методические указания:

– на разминке большое внимание уделить подвижности всех суставов.

- Техника подач в бадминтоне. Способы передвижения по площадке.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Обучение перемещению вперед к сетке с возвращением в центральную позицию, перемещению вперед к сетке с возвращением в центральную позицию.

Задание 3

Обучение короткой подаче. Обучение высоко-далекой подаче.

Задание 4

Выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Организационно-методические указания:

– на разминке большое внимание уделить подвижности голеностопных суставов.

➢ Техника подач в бадминтоне. Способы передвижения по площадке.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Обучение высоко-далекому удару. Обучение мягкому удару перед собой.

Задание 3

Обучение удару над головой справа. Обучение нападающему удару над головой справа. Обучение плоскому удару

Задание 4

Выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Организационно-методические указания:

– на разминке большое внимание уделить подвижности плечевых и кистевых суставов.

Практическое занятие 28–35
Баскетбол

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 16 часов

Оснащенность: спортивный зал, баскетбольная площадка, баскетбольные мячи, свисток.

➢ Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча с места, ловли и передачи мяча на месте.

Задание 3

Освоение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе.

Задание 4

Выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание всем суставам.

➢ Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.

Задания к практической работе:

Задание 1

Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

Задание 1

Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение – 2 шага – бросок».

Задание 3

Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.

Задание 4

Выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить внимание прыжковым упражнениям.

➢ Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Овладение техникой выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.

Задание 3

Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Знакомство с правилами игры в баскетбол в учебной игре

Задание 4

Игра в баскетбол.

Организационно-методические указания:

– не заступать за штрафную линию.

➢ Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом

Задание 3

Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.

Задание 4

Игра в баскетбол.

Организационно-методические указания:

– на отработке броска держать ритм шагов.

Практическое занятие 36–43
Волейбол

Цель: совершенствование координационных способностей и силы мышц опорно-двигательного аппарата.

Продолжительность работы: 16 часов

Оснащенность: спортивный зал, волейбольная площадка, волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи.

➢ Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Овладение техникой подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая

Задание 3

Овладение техникой приёма мяча, передачей мяча, нападающего удара, блокирования нападающего удара. Страховка у сетки.

Задание 4

Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание всем суставам.

➢ Техника нижней подачи и приёма после неё.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Отработка техники нижней подачи и приёма после неё

Задание 3

Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.

Задание 4

Игра в волейбол.

Организационно-методические указания:

– при верхней передаче мяча пальцы держать жестко.

➢ Техника прямого нападающего удара.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Отработка техники прямого нападающего удара

Задание 3

Освоение игровых комбинаций в парах и в тройках.

Задание 4

Игра в волейбол.

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание плечевому поясу.

➢ Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.

Задание 3

Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке

Задание 4

Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.

Организационно-методические указания:

– на разминке уделить должное внимание специальным подводящим упражнениям.

Практическое занятие 44–49
Настольный теннис

Цель: развитие координационных способностей и силы всех основных мышечных групп.

Продолжительность работы: 12 часов.

Оснащенность: спортивный зал, теннисные столы, мячи для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, скакалки, тренажеры.

- Техника владения теннисной ракеткой, подачей,

ударами слева и справа.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Овладение техникой набивания мяча ладонной стороной ракетки. Овладение техникой набивания мяча тыльной стороной ракетки.

Задание 3

Приобретение практики использования игры толчком

Задание 4

Совершенствование практики набивания мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.

Организационно-методические указания:

– овладеть упражнениями по общей и специальной физической подготовке.

- Техника передвижения, приёма и нападения.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение техники передвижения (бесшажный способ, одношажный, приставной, скрестный, прыжки и рывки).

Задание 3

Освоение техники подачи, подброса мяча, прием подач, распознавания подач соперника.

Задание 4

Приобретение практических навыков игры в нападении.

Накат слева, справа.

Организационно-методические указания:

– совершенствовать технику выполнения упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Практическое занятие 49–54
Футбол

Цель: развитие координационных способностей и силы всех основных мышечных групп.

Продолжительность работы: 6 часов.

Оснащенность: спортивный зал, футбольные мячи, ворота, скакалки, перекладина, тренажеры.

- Техника владения футбольным мячом.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча.

Задание 3

Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.

Задание 4

Совершенствование практических навыков игры.

Организационно-методические указания:

– совершенствовать технику выполнения упражнений по общей и специальной физической подготовке.

- Техника выполнения ложных движений.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Отработка техники ложных движений (финтов).

Задание 3

Тактика игры в нападении, тактика игры в защите.

Задание 4

Игра в футбол.

Организационно-методические указания:

– совершенствовать технику выполнения упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Атлетика

Практическое занятие 55–60

Аэробика (девушки)

Атлетическая гимнастика (юноши)

Цель: развитие координационных способностей и силы всех основных мышечных групп, гибкости и выносливости.

Продолжительность работы: 12 часов.

Оснащенность: спортивный зал, канат, перекладина, скакалки, гимнастические скамейки, перекладина, тренажеры.

Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, блинами.

Акцентированное развитие гибкости. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.

Круговая тренировка.

Упражнения с весом и без веса.

Упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения отжимания от пола.

Задания для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса

1. Отталкивание прямыми руками от стенки за счет энергичного разгибания рук. 1-2 серии по 15-25 раз. То же, сгибая руки в локтях. То же, отталкиваясь от стола.

2. В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище держать выпрямленным. Не допускать проваливания в поясничной области. 2-3 серии по 6-10 раз в каждую сторону.

3. В упоре лежа поочередное переставление рук в стороны. 2-3 серии по 6-10 раз.

4. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. 2-4 серии по 15-30 раз. То же, но руки расставлены широко; то же, но руки узко.

6. Из упора присев тремя – четырьмя прыжками на двух руках перейти в упор лежа. Вернуться в и.п. 2-4 серии по 6-10 раз.

7. Из упора присев отбросить ноги назад на носки, при касании носками пола слегка прогнуться. Вернуться в и.п. 2-3 серии по 8-12 раз

8. Сгибание и выпрямление рук в упоре на брусьях. 2-4 серии до отказа.

9. В упоре лежа, согнув руки. Энергично разгибая руки, оттолкнуться ими и сделать хлопок в ладоши. 2-3 серии по 6-15 раз.

10. Передвижение на прямых руках в упоре на брусьях. 2-4 серии.

11. Передвижение в упоре на прямых руках на брусьях, в конце согнуть и разогнуть руки. 2-3 серии до отказа.

Задания для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц спины

1. Лежа на животе, руки вдоль туловища. Опираясь руками о пол, поднимание и опускание ног и нижней части туловища. 2-3 серии по 8-12 раз.

2. Лежа поперек скамейки на бедрах лицом вниз, закрепив ноги, толчком рук прогнуться назад. 2-4 серии по 6-10 раз.

3. И.п. то же, руки на поясе. Наклоны назад и вперед. 2-4 серии по 10-12 раз. То же, но руками к плечам, за голову. 2-4 серии по 6-10 раз. То же, но пружинистые наклоны назад и вперед. 2-4 серии по 6-10 раз (три – четыре покачивания туловищем при наклоне назад и вперед).

4. И.п. то же, руки к плечам. Круговое вращение туловища. 2-4 серии по 6-8 вращений в каждую сторону.

5. Подтягивание на перекладине широким хватом, 2 серии по 8-10 раз.

6. Упор лежа на бедрах на гимнастической скамейке, ноги закреплены, руки за головой. Максимальное сгибание туловища вперед и назад, 2 серии по 12-15 раз.

7. И.п. О.с. ноги врозь, руки согнуты в локтях с гантелями или гирями, наклон вперед и в исходное положение 2 серии по 10-15 раз.

Перекладина. Подъем в упор силой из виса, одновременно и поочередно сгибая руки. Подъем переворотом в упор. Из виса, продев согнутые ноги, вис согнувшись, вис прогнувшись, опускание в вис сзади, исходное положение. Подъем силой в упор, опускание через вис углом, подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед до упора верхом, поворот налево кругом (на право на 180 градусов), перемах левой (правой) ногой, мах дугой, соскок махом назад. Произвольная комбинация из 6–8 освоенных упражнений.

Отжимания от пола – 20 раз.

Девушки. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, 20 раз. Упражнения со скакалкой.

Упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на равновесие.

Практическое занятие 61–73
Лыжная подготовка

Цель: развитие координационных способностей и силы мышц ног.

Продолжительность работы: 26 часов

Оснащенность: лыжная база КузГТУ (корпус №9), лыжи, лыжные палочки, ботинки, лыжные мази.

- Виды лыжных ходов.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Освоение лыжных ходов: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.

Задание 3

Освоение полуконькового и конькового ходов.

Задание 4

Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

Организационно-методические указания:

– держать определенный ритм движения;

– отталкивание палочками до полного выпрямления руки в локтевом суставе.

➢ Преодоление препятствий на лыжах.

Задания к практической работе:

Задание 1

Подготовка организма к основной части занятия – разминка.

Задание 2

Совершенствование приёмов: поворота, торможения, прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.

Задание 3

Прыжки на лыжах с малого трамплина.

Задание 4

Техника лыжных ходов на дистанции 3000 м, контрольный норматив (девушки).

Техника лыжных ходов на дистанции 5000 м, контрольный норматив (юноши).

Организационно-методические указания:

– обходить соперников только на прямой и в подъем;

– при сдаче норматива равномерно распределить интенсивность езды на лыжах по всей дистанции.

Практическое занятие 74–87
Сущность и содержание ППФП
в достижении высоких профессиональных результатов

Цель: развитие координационных способностей и силы мышц ног.

Продолжительность работы: 28 часов

Оснащенность: спортивный зал, открытая площадка.

Выполнение упражнений направленных на профилактику перенапряжения с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.

Изучение средств, методов и методик формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Изучение средств, методов и методик формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Изучение средств, методов и методик формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта.

Развитие физических способностей. Формирование необходимых в данной профессии (специальности) двигательных навыков. Воспитание воли, настойчивости, организованности, трудолюбия.

Список литературы

Основная литература:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева. – Москва : Академия, 2017. – 313 с. – Режим доступа: http://academia-moscow.ru/reader/?id=215091#copy.

Дополнительная литература:

2. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]. – Москва : Юрайт, 2018. – 424 с. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-413692.

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура. 3-е изд. [Электронный ресурс]. – Москва : Юрайт, 2018. – 493 с. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-414668.

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]. – Москва : Юрайт, 2018. – 125 с. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-429447.

Приложения

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности студентов

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег 30 м, с	16-17	4,4 и выше	5,1–4,5	5,2 и ниже	4,8 и выше	6,0–4,9	6,1 и ниже
		18 и старше	4,3	5,1–4,4	5,2	4,8	6,0–4,9	6,1
	Бег 60 м, с	16–17	7,7 и выше	8,0–7,8	8,1 и ниже	8,5 и выше	8,8–8,6	8,9 и ниже
		18 и старше	7,6	8,0–7,7	8,1	8,4	8,8–8,5	8,9
	Бег 100 м, с	16–17	14,2 и выше	15,0–14,3	15,1 и ниже	17,2 и ниже	18,0–17,3	18,1 и ниже
		18 и старше	13,2	13,8–13,3	13,9 и ниже	15,7 и ниже	16,3–15,8	16,4 и ниже
Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16–17	7,2 и выше	7,5–7,3	7,6 и ниже	8,4 и выше	8,7–8,5	8,8 и ниже
		18 и старше	7,2	7,5–7,3	7,6	8,4	8,7–8,5	8,8
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16–17	240 и выше	220–239	219 и ниже	190 и выше	180–189	179 и ниже
		18 и старше	240	220–239	219	190	180–189	179
	Метание гранаты (700 г юн. / 500 г дев.)	16–17	35 и выше	30–34	29 и ниже	22 и выше	18–21	17 и ниже
		18 и старше	35 и выше	30–34	29 и ниже	22 и выше	18–21	17 и ниже
	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с	16–17	30 и выше	26–29	25 и ниже	26 и выше	23–25	24 и ниже
		18 и старше	30 и выше	26–29	25 и ниже	26 и выше	23–25	24 и ниже

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Выносливость	Бег на 3000/2000 м, мин	16–17	13,0 и выше	13,50–13,01	13,51 и ниже	10,0 и выше	11,30–10,01	11,31 и ниже
		18 и старше	12,0	12,35–12,01	12,36	10,15 и выше	11,5–10,16	11,51 и ниже
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16–17	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
		18 и старше	15	9–12	5	20	12–14	7
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16–17	12 и выше	10–11	9 и ниже	15 и выше	10–14	9 и ниже
		18 и старше	12	10–11	9	15	10–14	9
		18 и старше	12	10–11	9	15	10–14	9