**Государственное бюджетное ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ образовательное учреждение**

**Московской области**

**«Электростальский колледж»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО

«Электростальский колледж»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А.Виноградова

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**Физическая культура**

по специальности:

07.02.01 Архитектура (по отраслям);

очное отделение

Автор: Шуварова О.А.

**г. о. Электросталь**

**2019 год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрен и одобрен**:  Предметно – цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин  протокол №\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_ 2019 г.  Председатель предметно-цикловой комиссии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Тихонова | **СОГЛАСОВАНО:**  Заместитель директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Краснобельмова  протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2019 г. |

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура»составлен в соответствии с требованиями к минимуму результатов освоения дисциплины, изложеннымив Федеральном государственном образовательном стандарте среднего профессионального образования по специальности: 07.02.01 Архитектура (по отраслям);

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» входит в общий гуманитарный циклООГСЭ является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности: 07.02.01 Архитектура (по отраслям);

Учебно-методический комплекс по дисциплине *«Физическая культура»* адресован преподавателям и студентам очной формы обучения.

Структура УМК: рабочая программа, календарно-тематическое планирование по дисциплине «Физическая культура», поурочные разработки отдельных занятий, внеурочная самостоятельная работа, материалы для проведения текущей аттестации знаний обучающихся.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Электростальский колледж».

**Разработчик:**

Шуварова О.А.– преподаватель ГБПОУ МО «Электростальский колледж».

**Рецензент:**

Тихонова Е.В.– преподаватель ГБПОУ МО «Электростальский колледж».

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование разделов** |  |
| 1.ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………………………………………………………………………… |  |
| 2.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА…………………………………………………………………………………………………………………  3. Календарно-тематический план по дисциплине…………………………………………………………………….  4.ПОУРОЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ ЗАНЯТИЙ (4.1. «Легкая атлетика «Бег 100 метров техника старта, разгона, финиширования».,4.2. «Баскетбол. Перемещение по площадке. Ведение мяча, передача мяча», 4.3 «Легкая атлетика «Изучение техники эстафетного бега. Изучение техники передачи эстафетной палочки».4.4. «Изучение техники приема и передачи мяча сверху 2-мя руками».  5.ВНЕУРОЧНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА (5.1. Теоретический материал: «Спортивная игра «Волейбол», «Баскетбол» история развития, правила игры и оборудование»; 5.2. Составление комплексов физических упражнений производственной гимнастики.)  6.МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ……………………………………. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **1.Введение** |  |   Предлагаемый учебно-методический комплекс содержит следующие разделы:   * программа – дисциплины (рабочая программа, календарно-тематическое планирование по дисциплине «Физическая культура»);   -поурочные разработки отдельных занятий;  -внеурочная самостоятельная работа (теоретический материал «Спортивная игра «Волейбол», «Баскетбол» история развития, правила игры и оборудование, составление комплексов физических упражнений производственной гимнастики);  -материалы для проведения текущей аттестации знаний, обучающихся по разделу «Физическая культура»,  *Внеурочная самостоятельная работа*  призвана помочь обучающимся основной, подготовительной и специальной группе медицинского заключения при подготовке к занятиям по дисциплине «Физическая культура».  Первый раздел содержит теоретический материал по спортивным играм «Волейбол» и «Баскетбол», включающий в себя историю развития, правила игры и оборудование для проведения спортивных игр**.**  Второй раздел *«Комплексы физических упражнений производственной гимнастик» -* поможет изучать и применять на практике данные упражнения во внеурочное время, а также данный раздел включает в себя комплекс физических упражнений для самостоятельного выполнения утренней гимнастики для юношей и девушек 16-19 лет.  *Материалы для проведения текущей аттестации знаний студентов* (раздел «Физическая культура») помогут студенту качественно подготовиться к промежуточной аттестации. Студентам предлагаются контрольные нормативы по изучаемым темам.  В разделе «*Поурочные разработки занятий*» представлена методика проведения учебных занятий по темам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры «Баскетбол», «Волейбол» и описание педагогических технологий, которые использует преподаватель при работе с обучающимися для качественного усвоения учебного материала.  Учебно-методический комплекс разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 07.02.01 Архитектура. |  |

**2.Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»**

**Министерство образования Московской области**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**Московской области «Электростальский колледж»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А.Виноградова

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины БД.04. «Физическая культура»**

Специальность среднего профессионального

образования

07.02.01 Архитектура (по отраслям);

Форма обучения очная

г.о. Электросталь, 2018г.

Рабочая программа учебной дисциплины «физическая культура» общеобразовательного цикла разработана на основе:

1. Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «физическая культура» для профессиональных образовательных организаций  
*Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной  
образовательной программы СПО на базе основного общего образования  
с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.  
Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО*

2. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебного методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016г.№2016-з);

3.ПриказА Министерства образования и науки РФ от 29 июня 2017 г. № 613 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской федерации от 17 мая 2012 г.№ 413;

4.Учебного плана по специальности 07.02.01 Архитектура (по отраслям);

утвержденного «15» июня 2018 г. приказ № 155-о

5.В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности-07.02.01 Архитектура (по отраслям); утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ №850 от 28» июля 2014 года (регистрационный № 33633 о «19» августа 2014г.)

Автор программы: Шуварова Ольга Александровна, преподаватель физической культуры

*Фамилия И.О., должность, подпись*

Рабочая программа рассмотрена на заседании предметно-цикловой методической

комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол заседания № 1 от «\_3\_\_» \_\_\_09\_\_\_\_\_ 2018 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

Тихонова Елена Викторовна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Фамилия И.О., подпись*

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 8 |
| **3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ** | 16 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 18 |

**1. паспорт Рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре при реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (далее – ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

В рабочую программу общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Интегрированная учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане ОПОП СПО (ППССЗ) дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальности СПО 07.02.01 Архитектура (по отраслям) выбран технический профиль.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.**

Содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

•формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

•формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен достичь следующих **результатов:**

* ***личностных*:**
* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
* сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному, личностному совершенствованию двигательной активности с вале логической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, алкоголя, наркотиков;
* потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
* приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
* формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
* готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
* умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
* готовность к служению Отечеству, его защите.
* ***мета предметных*:**
* способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практики;
* готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
* освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
* готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках социально-правовой и экономической информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
* умение определять назначение и функции различных социальных, экономических и правовых институтов;
* ***предметных*:**
* умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* владение базовым понятийным аппаратом социальных наук;
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владение основными способностями самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

**1.4** ***Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины*** *осуществляется* преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, диагностического тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования, обучающийся научится:

-определять влияние о оздоровительные системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно корригирующей направленности;

-характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

-характеризовать основные формы организации занятий физической культуры, определять их целевое назначение и знать особенности их проведения;

-составлять и выполнять индивидуальные ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

-выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

-выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

-практически использовать приемы защиты и самообороны;

-составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

-определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

-проводить мероприятия по профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями;

-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся **должен знать и уметь:**

-современного состояния физической культуры и спорта;

-оздоровительных систем физического воспитания;

- форм и содержания упражнений;

-основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены**;**

**-**требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;

-методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;

- методов здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером.

Уметь:

-обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;

-организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;

-определять основные критерии нервно- эмоционального, психического и психофизического утомления;

-использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;

- использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающихся- 234 часов, в том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – 117 часов;

-самостоятельная работа обучающихся – 117 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Количество часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | ***234*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | ***117*** |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | ***15*** |
| практические занятия | ***102*** |
| **Самостоятельная работа (всего)** | ***117*** |
| Доклад (презентация) на тему: Физическая культура и ЗОЖ в обеспечении моего здоровья;  Реферат на тему:  -Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении;  - «Спортивная игра «Волейбол», «Баскетбол» история развития, правила игры и оборудование»;  -Техника выполнения атаки кольца в движении с 2-х шагов.  Доклад (презентация) по теме:  -Роль физической культуры в профессиональной деятельности специалиста.  Разработка комплексов упражнений:  - Разработать программу активного отдыха в ходе профессиональной деятельности;  - Разработать индивидуальный силовой комплекс физических упражнений в тренажерном зале  - Разработать индивидуальный комплекс физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (осанка, зрение и т.п.).  - Разработать комплексы утренней и вводной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.  – Разработать комплекс производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.  - Завести и регулярно использовать личный дневник самоконтроля для самостоятельных занятий ФУ, с реальным отражением своих показателей.  Медленный равномерный бег 10 – 30 мин.  Прыжки на скакалке: на скорость – 1мин.; на выносливость – до 5мин.  Прыжки в длину и на высоту с места по 10 попыток.  Кроссовая подготовка.  Бег по пересеченной местности.  Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в баскетбол.  Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в настольный теннис.  Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в волейбол.  Отработка индивидуальной техники и тактики игры в дартс.  Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке, без отягощения, на тренажерах, со штангой и гантелями в тренажерном зале.    **Итоговая аттестация** проводится в форме дифференцированного зачета за счет времени, отведенного на практические занятия |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1: Теоретическая подготовка.** | **Теоретическая часть** | **15** |  |
| Содержание учебного материала |  |  |
| **Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.** | 1.Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Особенности организации занятий со студентами. Введение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. | 2 | 2 |
| **Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья** | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.  Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. | 2 | 2 |
| **Тема 2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Коррекция фигуры | **2** | 2 |
| **Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки** | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля | 1 | 1 |
| **Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда** | Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности | **2** | **2** |
| **Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста** | Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. | **2**  1 | **2**  1 |
| **Тема 6.** **Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами** **физического воспитания.** | Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | **2** | **2** |
| **Тема7.** **Основные признаки утомления.** | Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. | **1** | **1** |
|  | **Самостоятельная работа по разделу:**  1.Подготовка рефератов по предложенным темам:  -Массаж и самомассаж при физической и умственной усталости;  Подготовка презентаций по теме.  -Физическая культура и ЗОЖ в обеспечении здоровья;  -Роль физической культуры в профессиональной деятельности специалиста.  2.Разработать индивидуальный комплекс физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (осанка, зрение.)  3.Завести и регулярно использовать личный дневник самоконтроля для самостоятельных занятий ФУ.  4.Разработать программу активного отдыха в ходе профессиональной деятельности. | **15** |  |
|  | **Практическая часть** | **102** |  |
| **Раздел 2. Учебно-методические занятия** | Содержание учебного материала | **7** |  |
| 1.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. |  |  |
| 2.Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Массаж и самомассаж при физической и умственной усталости. |
| 3.Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. |
| 4.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания .Физические упражнения для коррекции зрения. |
| 5.Составление и проведение комплексов утренней, вводной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. |
| 6.Составление и проведение комплексов производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. |
| 7.Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. |
|  | **Самостоятельная работа по разделу:**  -разработать комплексы утренней и вводной гимнастики с учетом направления бедующей профессиональной деятельности.  -разработать комплексы производственной гимнастики с учетом направления бедующей профессиональной деятельности. | **7** |  |
| **Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия** |  | **95** |  |
| **Тема:1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | Содержание учебного материала. | **20** |  |
| 1.Кроссовая подготовка: техника старта и финиширования. |  |  |
| 2.Бег: 100 метров техника старта, разгона, финиширования |
| 3.Бег: техника высокого и низкого старта |
| 4.Эстафетный бег: техника старта, стартового разгона, техника прохождения поворотов, финиширование. |
| 5.Эстафетный бег: техника передачи эстафетной палочки. |
| 6.Эстафетный бег: 4х100м. |
| 7.Эстафетный бег: 4х400м. |
| 8.Бег по прямой с различной скоростью. Бег по стадиону(1,2,3……) круга. |
| 9.Бег на дистанцию 2000 м(девушки), 3000 м (юноши). |
| 10.Техника метания гранаты: подготовка к броску, финальная стадия метания, держание снаряда, разбег, подготовка к броску, финальная стадия метания |
|  | **Самостоятельная работа по теме:**  **1.**Медленный равномерный бег 10х30 мин.  2.Прыжки в длину и на высоту с места по 10 попыток.  3.Кроссовая подготовка.  4.Бег по пересеченной местности. | 20 |
| Тема:1.2. Гимнастика | Содержание учебного материала. | **10** |
|  | 1.Освоение техники общеразвивающие упражнений. |  |  |
| 2.Освоение техники общеразвивающих упражнений со скакалкой |
| 3.Освоение техники упражнений в паре с партнером, обручем (девушки). С гантелями (юноши). |
| 4.Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для коррекции осанки. |
| 5.Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний висов и упоров, у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке. |
| 6.Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики.  Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. |
|  | **Самостоятельная работа по теме:**  -разработать комплексы утренней и вводной гимнастики с учетом направления бедующей профессиональной деятельности.  -разработать комплексы производственной гимнастики с учетом направления бедующей профессиональной деятельности.  -выполнение прыжков на скакалке на скорость-1 минута, на выносливость -5 минут. | 10 |  |
| **Тема:1.3. Спортивные игры** |  | **55** |  |
| **Волейбол** | Содержание учебного материала | **23** |  |
|  | 1.Изучение техники игры: стойки., перемещения. |  |
| 2.Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. |
| 3.Изучение приема и передачи мяча снизу двумя руками. |
| 4.Изучении техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. |  |
| 5.Изучении техники подачи мяча: верхняя прямая. |
| 6.Изучение правил игры, расстановка игроков на площадке. |
| 7.Изучение действий игрока в защите, техника защиты. Учебная игра. |
| 8.Изучение действий игроков при выполнения блока. Техника выполнения блока Учебная игра. |
| 9.Изучение действий игроков в нападении. Учебная игра. |
| 10.Изучение техники выполнения нападающего удара. Учебная игра. |
| 11.Применения изученных технических приемов в двусторонней игре. |
| **Баскетбол** | Содержание учебного материала. | **21** |
|  | 1.Изучение техники игры в баскетбол: стойка игрока. |  |  |
| 2.Изучение техники ведение мяча с изменением направления движения , левой и правой рукой, спиной вперед, остановка, повороты. |
| 3.Изучение техники передачи и ловли мяча:2 руками сверху, 2 руками от груди. |
| 4.Изучение техники передачи и ловли мяча:2 руками об пол, 1 рукой от плеча. |
| 5.Изучение техники ведения и передачи мяча в двойках, разными способами с изменением направления движения. |
| 6.Изучение техники ведения и передачи мяча в тройках, разными способами с изменением направления движения. |
| 7.Изучение техники выполнения броска по кольцу в движении с 2-х шагов. |
| 8.Изучение техники броска по кольцу в прыжке на месте, штрафного броска |
| 9.Изучение приемов техники защиты: перехват, накрывание, вырывание, выбивание. |
| 10.Изучение техники действий защиты игроков с мячом, без мяча., лично, зоной. |
| 11.Изучение правил игры. Учебная игра. |
| **Дартс** | Содержание учебного материала. | **2** |  |
|  | 1.Общие правила игры в Дартс. |  |  |
| 2.Изучение техники броска. Учебная игра. |  |
| **Настольный теннис** | Содержание учебного материала | **9** |  |
|  | 1.Изучение техники игры. Изучение способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная. Изучение передвижений : бесшажные, прыжки, рывки. |  |
| 2. Изучение подачи и приема мяча. Изучение технических приемов: подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча. |  |
| 3.Правила игры. Учебная игра. |  |
| 4.Совершенствование подачи и приема мяча. Совершенствование технических приемов. Правила игры. Двусторонняя игра. |  |
|  | **Самостоятельная работа по теме:**  **-**Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в баскетбол.  -отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в волейбол.  -выполнение прыжков на скакалке на скорость-1 минута, на выносливость -5 минут.  Написание рефератов по теме:  -Инвентарь и оборудование для игры в Баскетбол»;  -Техника выполнения атаки кольца в движении с 2-х шагов.  - Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в настольный теннис;  - Отработка индивидуальной техники и командной тактики игры в Дартс. | **55** |  |
| **Тема:1.4 Атлетическая гимнастика.** | Содержание учебного материала. | **10** |  |
|  | 1.Упражнения со свободными весами: гантели, штангами. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп. |  |  |
| 2.Упражнения со свободными весами: гантели, штангами. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп. |
| 3.Комплексы упражнений для акцентрировонного развития определенных мышечных групп, Круговая тренировка. |
|  | **Самостоятельная работа по теме:**  - выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке, без отягощения, на тренажерах, со штангой и гантелями в тренажерном зале | **10** |  |
| **Итого:** |  | **117** |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает наличие в ГБПОУ МО «Электростальский колледж», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования,

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, удовлетворяют требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, мячи набивные,, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные , стартовые флажки, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, тренажерный зал.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» входят:

• многофункциональный комплекс преподавателя;

• наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакатов и др.);

• информационно-коммуникационные средства;

• комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;

• библиотечный фонд.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Библиотечный фонд дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной литературой и т. п.

В процессе освоения рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» студенты имеют возможность доступа к электронным учебным материалам по физической культуре, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам и др.), сайтам государственных, муниципальных органов власти.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основная литература:**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2015.

2.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2016.

3.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.,»Академия» 2016.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.

**5.**Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2017.

6.Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2015.

7.В.И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс –М «просвещение» -2016г.

**Дополнительная литература:**

1.Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2016.

2.Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2016. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.

3.Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2015.

4.Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе сан генетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2015.

5.Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2016*.*

6.А.А.Бирюков – Спортивный массаж»-М 20016г.

**Интернет-ресурсы** www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

# **4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОДисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Физические способности | Контрольные упражнения (тест) | Возраст  (лет) | Оценка | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| 5 4 3 | | | 5 4 3 | | |
| 1. | Скоростные | Бег 30м,с | 16  17ст. | 4,4  4,3 | 5,1-4,8  5,0-4,7 | 5,2 и ниже | 4,8  4,8 | 5,9-5,3  5,9-5,3 | 6,1и ниже  6,1 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 310 м,с | 16  17 ст. | 7,3  7,2 | 8,0-7,7  7,9-7,5 | 8,2 ниже  8,1 | 8,4  8,4 | 9,3-8,7  9,3-8,7 | 9,7и ниже  9,6 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места. | 16  17 | 230и выше  240 | 195-210  205-220 | 180 и ниже  190 | 210 и выше  210 | 170-190  179-190 | 160 и ниже  160 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1500 и выше  1500 | 1300-1400  1300-1400 | 1100  1100 | 1300  1300 | 1050-1200  1050-1200 | 900 и ниже  900 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 15 и выше  15 | 9-12  9-12 | 5 и ниже  5 | 20 и выше  20 | 12-14  12-14 | 7 и ниже  7 |
| 6. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса , количество раз (юноши);на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16  17 | 11 и выше  12 | 8-9  9-10 | 4 и ниже  4 | 18 и выше  18 | 13-15  13-15 | 6 и ниже  6 |

# 

# **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ,**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в балах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 3000 м (мин,с) | 12,3 | 14,00 | б\вр |
| 2.Приседание на одной ноге с опорой о стенку (кол-во раз) | 10 | 8 | 5 |
| 3.Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 4.Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 13 | 11 | 8 |
| 5.Координационный тест –челночный бег 3х10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 6.Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз) | 7 | 5 | 3 |
| 7.Гимнастический комплекс упражнений:  -утренней гимнастики;  -производственной гимнастики;  -релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

# **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ,**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в балах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 2000 м,(мин,с) | 11,00 | 13,00 | б\вр |
| 2.Прыжки в длину с места | 190 | 175 | 160 |
| 3.Приседание на одной ноге , опора о стенку (количество раз) | 8 | 6 | 4 |
| 4.Силовой тест-подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 20 | 10 | 5 |
| 5.Координационный тест-челночный бег 3х10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 6.Гимнастический комплекс упражнений:  -утренней гимнастики;  -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| *1* | *2* |
| **Умения:**  -обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;  -организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;  -определять основные критерии нервно- эмоционального, психического и психофизического утомления;  -использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;  - использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | практические задания,  СРС (самостоятельная работа студентов)  практические задания  внеаудиторная самостоятельная работа,  практические задания  внеаудиторная работа  внеаудиторная работа |
| **Знания:**  -современного состояния физической культуры и спорта;  -оздоровительных систем физического воспитания;  - форм и содержания упражнений;  -основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены**;**  **-**требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;  -методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;  - методов здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером. | самостоятельная внеаудиторная работа  практические задания, разработка презентаций  внеаудиторная работа; практические задания  внеаудиторная работа; практические задания  практические задания, разработка презентаций  практические задания, разработка презентаций |

**3.Календарно-тематический план по дисциплине «Физическая культура»**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Электростальский колледж»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_И.В. Краснобельмова  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018­­­ г. |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

на 2018-2018 учебный год

по дисциплине **БД.04 Физическая культура** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(наименование дисциплины)

Составлен на основании рабочей программы, утвержденной директором ГБПОУ МО

«Электростальский колледж» Виноградовой Л.А. «\_29\_\_\_» \_\_08\_\_\_\_ 2018г.

Рассмотрен на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин от «\_03\_» сентября 2018 г., протокол №\_02\_\_\_.

Специальность/профессия 07.02.01 Архитектура, очная.

Группа АРХ 18-01

Преподаватель(и) Шуварова О.А.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| курс | семестр | Максимальная учебная нагрузка  (час.) | Внеаудиторная (самостоятельная) нагрузка  (час) | Обязательная аудиторная учебная нагрузка  (час.) | в том числе: | | | | Кол-во обязательных контрольных занятий  по программе | Форма промежуточной аттестации |
| Занятия на уроках  (час.) | Лабораторные работы (час.) | Практические занятия (час.) | Курсовое проектирование (час.) |
| 1 | 1 |  |  | 51 | 15 |  | 36 |  |  | зачет |
| 2 |  |  | 66 |  |  | 66 |  |  | зачет |
| **Всего по дисциплине:** | | 234 | 117 | 117 | 15 |  | 102 |  |  |  |

Председатель предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Е.В.Тихонова).

**II. Содержание календарно-тематического плана**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зада -**  **ния**  **№ заня -**  **тий** | **Наименование разделов, тем дисциплины** | **Количество часов** | | **Вид**  **занятий** | **Материально- техническое**  **обеспечение занятия,**  **Интернет- ресурсы** | **для обучающихся** | |
| **аудиторных**  **занятий** | **внеаудиторной (самостоятельной)**  **работы** | **Виды**  **внеаудиторной**  **(самостоятельной)**  **работы** | **Основная и дополнительная**  **литература** |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 |  |
| **1 семестр** | | | | | | | |
| 1-9 | **Раздел: Теоретическая подготовка** | 15 | - |  |  |  |  |
| 1 | Тема: Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 1 | 1 | урок | лекции | доклад | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 2 | Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 1 | 1 | урок | лекция | доклад | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 3 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 1 | 1 | урок | лекции | доклад | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 4 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 1 | 1 | урок | лекция | доклад | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 5 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | 1 | урок | лекции | Выполнение комплекса утренней гимнастики | И.Лях, Л.ЕЛюбомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 6 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | 1 | урок | лекции | Выполнение комплекса утренней гимнастики | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 7 | Самоконтроль его основные методы, показатели и критерии оценки. | 1 | 1 | урок | лекции | Завести личный дневник самоконтроля | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 8 | Самоконтроль его основные методы, показатели и критерии оценки. | 1 | 1 | урок | лекции | Разработать индивидуальный комплекс для профилактики заболеваний | А.Бишаева «Физическая культура |
| 9 | Психофизиологические основы учебного и производственного труда | 1 | 1 | урок | лекции | Выполнение комплекса утренней гимнастики | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 10 | Психофизиологические основы учебного и производственного труда | 1 | 1 | урок | лекции | Разработать индивидуальный комплекс для профилактики профессиональных заболеваний | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 11 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 1 | 1 | урок | лекции | доклад | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 12 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 1 | 1 | урок | лекции | Разработать индивидуальный комплекс для профилактики профессиональных заболеваний | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 13 | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | 1 | 1 | урок | лекции | Разработать индивидуальный комплекс для профилактики профессиональных заболеваний | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 14 | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. |  | 1 | урок |  | Разработать индивидуальный комплекс для профилактики профессиональных заболеваний | А.А.Бишаева «Физическая культура ура |
| 15 | Основные признаки утомления. | 1 | 1 | урок | лекции | Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 16-22 | **Раздел: Учебно-методические занятия.** | **7** |  |  |  |  | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 16 | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции | 1 | 1 | Практическое занятие |  | реферат | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 17 | Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.Массаж и самомассаж при физической и умственной усталости. | 1 | 1 | Практическое занятие |  | реферат | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 18 | Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. | 1 | 1 | Практическое занятие |  | реферат | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 19 | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.  Физические упражнения для коррекции зрения. | 1 | 1 | Практическое занятие |  | Разработать индивидуальный комплекс для профилактики профессиональных заболеваний | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 20 | Составление и проведение комплексов утренней, вводной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. | 1 | 1 | Практическое занятие |  | Разработать индивидуальный комплекс для профилактики профессиональных заболеваний | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 21 | Составление и проведение комплексов производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. | 1 | 1 | Практическое занятие |  | Разработать программу активного отдыха | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 22 | Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. | 1 | 1 | Практическое занятие |  | Разработать программу активного отдыха | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 23-51 | **Раздел. Учебно-тренировочные занятия** | **95** |  |  |  |  |  |
| 23-28 | **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | 6 |  |  |  |  |  |
| 23 | Кроссовая подготовка: техника старта и финиширования. | 1 | 1 | Практическое занятие | Беговые дорожки | Кроссовая подготовка | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 24 | Кроссовая подготовка: техника старта и финиширования | 1 | 1 | Практическое занятие | Беговые дорожки | Кроссовая подготовка | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 25 | Бег: 100 метров техника старта, разгона, финиширования | 1 | 1 | Практическое занятие | Беговые дорожки | Медленный бег10-30 м | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 26 | Бег: 100 метров техника старта, разгона, финиширования | 1 | 1 | Практическое занятие | Беговые дорожки | Медленный бег10-30 м | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 27 | Бег: техника высокого и низкого старта | 1 | 1 | Практическое занятие | Беговые дорожки | Медленный бег10-30 м | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 28 | Бег на дистанцию 2000(девушки), 3000(юноши) | 1 | 1 | Практическое занятие | Беговые дорожки | Кроссовая подготовка | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 29-49 | **Спортивные игры. Баскетбол.** | 21 |  |  |  |  | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 29 | Изучение техники игры в баскетбол: стойка игрока. | 1 | 1 | Практическое занятие | Спортивный зал, баскетбольные мячи | Отработка техники и тактики игры Баскетбол | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 30 | Изучение техники ведение мяча с изменением направления движения , левой и правой рукой, спиной вперед, остановка, повороты. | 1 | 1 | Практическое занятие | Спортивный зал, баскетбольные мячи | Отработка техники и тактики игры Баскетбол | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 31 | Перемещение, ведение мяча с изменением направления движения , передача мяча. | 1 | 1 | Практическое занятие | Спортивный зал, баскетбольные мячи | Отработка техники и тактики игры Баскетбол | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 32 | Изучение техники передачи и ловли мяча:2 руками сверху, 2 руками от груди. | 1 | 1 | Практическое занятие | Спортивный зал, баскетбольные мячи | Отработка техники и тактики игры Баскетбол | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 33 | Изучение техники передачи и ловли мяча:2 руками сверху, 2 руками от груди. | 1 | 1 | Практическое занятие | Спортивный зал, баскетбольные мячи | Отработка техники и тактики игры Баскетбол | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 34 | Изучение техники передачи и ловли мяча:2 руками об пол, 1 рукой от плеча. | 1 | 1 | Практическое занятие | Спортивный зал, баскетбольные мячи | Отработка техники и тактики игры Баскетбол | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 35 | Изучение техники передачи и ловли мяча:2 руками об пол, 1 рукой от плеча | 1 | 1 | Практическое занятие | Спортивный зал, баскетбольные мячи | Отработка техники и тактики игры Баскетбол | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 36 | Изучение техники ведения и передачи мяча в двойках, разными способами с изменением направления движения. | 1 | 1 | Практическое занятие | Спортивный зал, баскетбольные мячи | Отработка техники и тактики игры Баскетбол | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 37 | Изучение техники ведения и передачи мяча в двойках, разными способами с изменением направления движения. | 1 | 1 | Практическое занятие | Спортивный зал, баскетбольные мячи | Отработка техники и тактики игры Баскетбол | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 38 | Изучение техники ведения и передачи мяча в тройках, разными способами с изменением направления движения. | 1 | 1 | Практическое занятие | Спортивный зал, баскетбольные мячи | Отработка техники и тактики игры Баскетбол | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 39 | Изучение техники ведения и передачи мяча в тройках, разными способами с изменением направления движения. | 1 | 1 | Практическое занятие | Спортивный зал, баскетбольные мячи | Отработка техники и тактики игры Баскетбол | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 40 | Изучение техники выполнения броска по кольцу в движении с 2-х шагов. | 1 | 1 | Практическое занятие | Спортивный зал, баскетбольные мячи | Отработка техники и тактики игры Баскетбол | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 41 | Изучение техники выполнения броска по кольцу в движении с 2-х шагов. | 1 | 1 | Практическое занятие | Спортивный зал, баскетбольные мячи | Отработка техники и тактики игры Баскетбол | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 42 | Изучение техники броска по кольцу в прыжке на месте, штрафного броска | 1 | 1 | Практическое занятие | Спортивный зал, баскетбольные мячи | Отработка техники и тактики игры Баскетбол | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 43 | Изучение техники броска по кольцу в прыжке на месте, штрафного броска | 1 | 1 | Практическое занятие | Спортивный зал, баскетбольные мячи | Отработка техники и тактики игры Баскетбол | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 44 | Изучение приемов техники защиты: перехват, накрывание, вырывание, выбивание. | 1 | 1 | Практическое занятие | Спортивный зал, баскетбольные мячи | Отработка техники и тактики игры Баскетбол | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 45 | Изучение приемов техники защиты: перехват, накрывание, вырывание, выбивание. | 1 | 1 | Практическое занятие | Спортивный зал, баскетбольные мячи | Отработка техники и тактики игры Баскетбол | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 46 | Изучение техники действий защиты игроков с мячом, без мяча., лично, зоной. | 1 | 1 | Практическое занятие | Спортивный зал, баскетбольные мячи | Отработка техники и тактики игры Баскетбол | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 47 | Изучение техники действий защиты игроков с мячом, без мяча., лично, зоной. | 1 | 1 | Практическое занятие | Спортивный зал, баскетбольные мячи | Отработка техники и тактики игры Баскетбол | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 48 | Изучение правил игры. Учебная игра. | 1 | 1 | Практическое занятие | Спортивный зал, баскетбольные мячи | Отработка техники и тактики игры Баскетбол | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 49 | Изучение правил игры. Учебная игра. | 1 | 1 | Практическое занятие | Спортивный зал, баскетбольные мячи | Отработка техники и тактики игры Баскетбол | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 50-51 | **Дартс** | **2** |  |  |  |  |  |
| 50 | Общие правила игры в Дартс. | 1 | 1 | Практическое занятие | Мишень, дротики | Отработка техники и тактики игры в дартс | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 51 | Изучение техники броска. Учебная игра. Зачет. | 1 | 1 | Практическое занятие | Мишень, дротики | Отработка техники и тактики игры в дартс | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
|  | **Всего за 1 семестр:** | 51 |  |  |  | 51 |  |
|  | **2 семестр** | | | | | |  |
| 1-66 | **Раздел. Учебно-тренировочные занятия** | 66 |  |  |  | 66 |  |
| 1-10 | **Гимнастика.** | **10** |  |  |  |  | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 1 | Освоение техники общеразвивающих упражнений | 1 | 1 | Практическое занятие |  | Выполнение комплекса утренней гимнастики | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 2 | Освоение техники общеразвивающих упражнений со скакалкой | 1 | 1 | Практическое занятие | скакалки | Прыжке на скакалке на вскорость1 мин, на выносливость 5 мин | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 3 | Освоение техники общеразвивающие упражнений со скакалкой | 1 | 1 | Практическое занятие | скакалки | Прыжке на скакалке на вскорость1 мин, на выносливость 5 мин | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 4 | Освоение техники упражнений в паре с партнером, обручем (девушки), гантели (юноши). | 1 | 1 | Практическое занятие | Обручи, гантели, | Прыжке на скакалке на вскорость1 мин, на выносливость 5 мин | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 5 | Освоение техники упражнений в паре с партнером, обручем (девушки), гантели (юноши). | 1 | 1 | Практическое занятие | Обручи, гантели, | Прыжке на скакалке на вскорость1 мин, на выносливость 5 мин | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 6 | Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для коррекции осанки. | 1 | 1 | Практическое занятие |  | Разработать комплекс вводной гимнастики | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 7 | Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для коррекции осанки. | 1 | 1 | Практическое занятие |  | Разработать комплекс вводной гимнастики | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 8 | Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний висов и упоров, у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке. | 1 | 1 | Практическое занятие | Турник. Гимнастические скамейки | Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовки | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 9 | Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний висов и упоров, у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке. | 1 | 1 | Практическое занятие | Турник. Гимнастические скамейки | Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовки | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 10 | Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. | 1 | 1 | Практическое занятие |  | Разработать комплекс вводной гимнастики | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 11-33 | **Спортивные игры. Волейбол** | **23** |  |  |  |  |  |
| 11 | Изучение техники игры: стойки., перемещения. | 1 | 1 | Практическое занятие | Волейбольная сетка, мячи | Отработка техники и тактики игры волейбол | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 12 | Изучение техники игры: стойки., перемещения. | 1 | 1 | Практическое занятие | Волейбольная сетка, мячи | Отработка техники и тактики игры волейбол | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 13 | Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 | 1 | Практическое занятие | Волейбольная сетка, мячи | Отработка техники и тактики игры волейбол | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 14 | Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 | 1 | Практическое занятие | Волейбольная сетка, мячи | Отработка техники и тактики игры волейбол | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 15 | Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками | 1 | 1 | Практическое занятие | Волейбольная сетка, мячи | Отработка техники и тактики игры волейбол | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 16 | Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками | 1 | 1 | Практическое занятие | Волейбольная сетка, мячи | Отработка техники и тактики игры волейбол | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 17 | Изучение приема и передачи мяча снизу двумя руками. | 1 | 1 | Практическое занятие | Волейбольная сетка, мячи | Отработка техники и тактики игры волейбол | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 18 | Изучение приема и передачи мяча снизу двумя руками. | 1 | 1 | Практическое занятие | Волейбольная сетка, мячи | Отработка техники и тактики игры волейбол | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 19 | Изучение приема и передачи мяча снизу двумя руками. | 1 | 1 | Практическое занятие | Волейбольная сетка, мячи | Отработка техники и тактики игры волейбол | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 20 | Изучение приема и передачи мяча снизу двумя руками. | 1 | 1 | Практическое занятие | Волейбольная сетка, мячи | Отработка техники и тактики игры волейбол | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 21 | Изучении техники подачи мяча: нижняя прямая. | 1 | 1 | Практическое занятие | Волейбольная сетка, мячи | Отработка техники и тактики игры волейбол | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 22 | Изучении техники подачи мяча: нижняя боковая. | 1 | 1 | Практическое занятие | Волейбольная сетка, мячи | Отработка техники и тактики игры волейбол | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 23 | Изучении техники подачи мяча: верхняя прямая. | 1 | 1 | Практическое занятие | Волейбольная сетка, мячи | Отработка техники и тактики игры волейбол | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 24 | Изучение правил игры, расстановка игроков на площадке. | 1 | 1 | Практическое занятие | Волейбольная сетка, мячи | Отработка техники и тактики игры волейбол | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 25 | Изучение правил игры, расстановка игроков на площадке. | 1 | 1 | Практическое занятие | Волейбольная сетка, мячи | Отработка техники и тактики игры волейбол | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 26 | Изучение действий игрока в защите, техника защиты. Учебная игра. | 1 | 1 | Практическое занятие | Волейбольная сетка, мячи | Отработка техники и тактики игры волейбол | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 27 | Изучение правил игры, расстановка игроков на площадке. | 1 | 1 | Практическое занятие | Волейбольная сетка, мячи | Отработка техники и тактики игры волейбол | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 28 | Изучение действий игроков при выполнения блока. Техника выполнения блока Учебная игра. | 1 | 1 | Практическое занятие | Волейбольная сетка, мячи | Отработка техники и тактики игры волейбол | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 29 | Изучение действий игроков при выполнения блока. Техника выполнения блока Учебная игра. | 1 | 1 | Практическое занятие | Волейбольная сетка, мячи | Отработка техники и тактики игры волейбол | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 30 | Изучение действий игроков в нападении. Учебная игра. | 1 | 1 | Практическое занятие | Волейбольная сетка, мячи | Отработка техники и тактики игры волейбол | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 31 | Изучение действий игроков в нападении. Учебная игра. | 1 | 1 | Практическое занятие | Волейбольная сетка, мячи | Отработка техники и тактики игры волейбол | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 32 | Изучение техники выполнения нападающего удара. Учебная игра. | 1 | 1 | Практическое занятие | Волейбольная сетка, мячи | Отработка техники и тактики игры волейбол | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 33 | Изучение техники выполнения нападающего удара. Учебная игра. | 1 | 1 | Практическое занятие | Волейбольная сетка, мячи | Отработка техники и тактики игры волейбол | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 34-43 | **Атлетическая гимнастика** | **10** |  |  |  |  |  |
| 34 | Упражнения со свободными весами: гантели, штангами. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп. | 1 | 1 | Практическое занятие | Гантели, штанга, тренажеры. | Разработать индивидуальный силовой комплекс | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 35 | Упражнения со свободными весами: гантели, штангами. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп | 1 | 1 | Практическое занятие | Гантели, штанга, тренажеры. | Разработать индивидуальный силовой комплекс | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 36 | Упражнения со свободными весами: гантели, штангами. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп. | 1 | 1 | Практическое занятие | Гантели, штанга, тренажеры. | Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 37 | Упражнения со свободными весами: гантели, штангами. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп. | 1 | 1 | Практическое занятие | Гантели, штанга, тренажеры. | Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 38 | Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп, Круговая тренировка. | 1 | 1 | Практическое занятие | Гантели, штанга, тренажеры. | Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 39 | Комплексы упражнений для акцентуированного развития определенных мышечных групп, Круговая тренировка. | 1 | 1 | Практическое занятие | Гантели, штанга, тренажеры. | Выполнение индивидуальной программы по силовой подготовке | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 40 | Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп, Круговая тренировка. | 1 | 1 | Практическое занятие | Гантели, штанга, тренажеры. | Выполнение комплекса без отягощения | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 41 | Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп, Круговая тренировка. | 1 | 1 | Практическое занятие | Гантели, штанга, тренажеры. | Выполнение индивидуальной программ силовой подготовки | А.А.Бишаева «Физическая культура ура |
| 42 | Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп, Круговая тренировка. | 1 | 1 | Практическое занятие | Беговые дорожки | Выполнение комплекса без отягощения | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 43 | Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп, Круговая тренировка. | 1 | 1 | Практическое занятие | Гантели, штанга, тренажеры. | Выполнение индивидуальной программ | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 44-52 | **Настольный теннис** | **9** |  |  |  |  |  |
| 44 | Изучение техники игры, способ держания ракетки, передвижений. | 1 | 1 | Практическое занятие | Стол для игры, ракетки, мячи. | Отработка техники и тактики игры в теннис | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 45 | Изучение техники игры, способ держания ракетки, передвижений. | 1 | 1 | Практическое занятие | Стол для игры, ракетки, мячи. | Отработка техники и тактики игры в теннис | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 46 | Изучение подачи и приема мяча. Изучение технических приемов: подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча. | 1 | 1 | Практическое занятие | Стол для игры, ракетки, мячи. | Отработка техники и тактики игры в теннис | А.А.Бишаева «Физическая культура ра |
| 47 | Изучение подачи и приема мяча. Изучение технических приемов: подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча. | 1 | 1 | Практическое занятие | Стол для игры, ракетки, мячи | Отработка техники и тактики игры в теннис | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 48 | Изучение подачи и приема мяча. Изучение технических приемов: подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча. | 1 | 1 | Практическое занятие | Стол для игры, ракетки, мячи. | Отработка техники и тактики игры в теннис | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 49 | Правила игры. Учебная игра. | 1 | 1 | Практическое занятие | Стол для игры, ракетки, мячи | Отработка техники и тактики игры в теннис | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 50 | Совершенствование подачи и приема мяча. Совершенствование технических приемов. Правила игры. Двусторонняя игра. | 1 | 1 | Практическое занятие | Стол для игры, ракетки, мячи | Отработка техники и тактики игры в теннис | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 51 | Совершенствование подачи и приема мяча. Совершенствование технических приемов. Правила игры. Двусторонняя игра. | 1 | 1 | Практическое занятие | Стол для игры, ракетки, мячи | Отработка техники и тактики игры в теннис | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 52 | Совершенствование подачи и приема мяча. Совершенствование технических приемов. Правила игры. Двусторонняя игра. | 1 | 1 | Практическое занятие | Стол для игры, ракетки, мячи | Отработка техники и тактики игры в теннис | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 53-66 | **Легкая атлетика Кроссовая подготовка** | **14** |  |  |  |  |  |
| 53 | Эстафетный бег: техника старта, стартового разгона, техника прохождения поворотов, финиширование. | 1 | 1 | Практическое занятие | Беговые дорожки | Медленный бег10-30 м | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 54 | Эстафетный бег: техника старта, стартового разгона, техника прохождения поворотов, финиширование. | 1 | 1 | Практическое занятие | Беговые дорожки | Прыжки в длину с места 10п. | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 55 | Эстафетный бег: изучение техники бега и техники передачи эстафетной палочки. | 1 | 1 | Практическое занятие | Беговые дорожки, эстафетные палочки. | Прыжки в длину с места 10п. | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 56 | Эстафетный бег: изучение техники бега и техники передачи эстафетной палочки. | 1 | 1 | Гантели, штанга, тренажеры. | Беговые дорожки, эстафетные палочки | Кроссовая подготовка | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 57 | Эстафетный бег: 4х100м. | 1 | 1 | Практическое занятие | Беговые дорожки, эстафетные палочки | Кроссовая подготовка | . А.А.Бишаева «Физическая культура ра |
| 58 | Эстафетный бег: 4х100м. | 1 | 1 | Практическое занятие | Беговые дорожки, эстафетные палочки | Кроссовая подготовка | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 59 | 8.Эстафетный бег: 4х400м. | 1 | 1 | Практическое занятие | Беговые дорожки, эстафетные палочки | Кроссовая подготовка | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 60 | Бег по прямой с различной скоростью. Бег по стадиону (1,2,3…..)круга | 1 | 1 | Практическое занятие | Беговые дорожки | Кроссовая подготовка | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 61 | Бег по прямой с различной скоростью. Бег по стадиону (1,2,3…..)круга | 1 | 1 | Практическое занятие | Беговые дорожки | Кроссовая подготовка | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 62 | Бег на дистанцию 2000 м(девушки), 3000 м (юноши). | 1 | 1 | Практическое занятие | Беговые дорожки | Бег по пересеченной местности | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 63 | Бег на дистанцию 2000 м(девушки), 3000 м (юноши). | 1 | 1 | Практическое занятие | Беговые дорожки | Бег по пересеченной местности | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 64 | 10.Бег на дистанцию 2000 м(девушки), 3000 м (юноши). | 1 | 1 | Практическое занятие | Беговые дорожки | Бег по пересеченной местности | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
| 65 | Техника метания гранаты: подготовка к броску, финальная стадия метания, держание снаряда, разбег, подготовка к броску, финальная стадия метания | 1 | 1 | Практическое занятие | Граната (500) | Бег по пересеченной местности | А.А.Бишаева «Физическая культура |
| 66 | Техника метания гранаты: подготовка к броску, финальная стадия метания, держание снаряда, разбег, подготовка к броску, финальная стадия метания | 1 | 1 | Практическое занятие | Граната (500) | Бег по пересеченной местности | И.Лях, Л.Е.Любомирский – Физическая культура 10-11 класс |
|  | **Итого за 2 семестр** | 66 |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** | 117 |  |  | 117 |  |  |
| 1-4 | **Консультации:** | 4 |  |  |  |  |  |
| 1 | л\а .Бег: 100 метров техника старта, разгона, финиширования | 1 |  | Практическое занятие | Беговые дорожки |  |  |
| 2 | л\а. Бег: 100 метров техника старта, разгона, финиширования | 1 |  | Практическое занятие | Беговые дорожки |  |  |
| 3 | Баскетбол. Изучение техники броска по кольцу в прыжке, штрафного броска. | 1 |  | Практическое занятие | Спортивный зал, баскетбольные мячи |  |  |
| 3 | Баскетбол. Изучение техники броска по кольцу в прыжке , штрафного броска. | 1 |  | Практическое занятие | Спортивный зал, баскетбольные мячи |  |  |

**1. Используемая литература**

**Основная литература:**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2015.

2.Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2016.

3.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.,»Академия» 2016.

4**.**Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2015. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2017.

5.В.И.Лях, Л.Е. Любомирский – Физическая культура 10-11 класс –М «просвещение» -2016г

**Дополнительная литература:**

1.Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2016.

2.Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2016. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.

3.Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2015.

4.Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе сингенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2015.

5.Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2016*.*

6.А.А.Бирюков – Спортивный массаж»-М 20016г.

**Интернет-ресурсы** www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

«\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А.Шуварова

**4.Поурочные разработки**

**4.1. План -конспект урока дисциплины «Физическая культура» группы АРХ 18-01**

**Тема урока**: Легкая атлетика «Бег 100 метров техника старта, разгона, финиширования».

**Цель урока**: отработка техники бега на короткие дистанции.

**Задачи:**

1)изучение техники бега на короткие дистанции с низкого старта и стартовому ускорению;

2)развитие скоростно-силовых качеств;

3)воспитание морально-волевых качеств.

**Место проведения**: стадион «Авангард».

**Оборудовани6е и инвентарь:** свисток, секундомер, стартовый флажок.

**Преподаватель Шуварова О.А**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | дозировка | Организационно-методические указания | Замечания учителя. |
| Водная часть урока  13 мин | 1.Построение учащихся  «Равняйсь!», «Смирно!» «Вольно!»  2.Сообщение задач урока.  3.Ходьба:  -на носках руки на пояс;  -на пятках руки на пояс.  -простая ходьба с одновременной разминкой кисти рук;  5.Общеразвивающие упражнения на месте:  1). И.п. –осн.стойка  1-2 рывки руками пр рука вверху левая внизу  3-4-рывки руками левая рука вверху пр.рука внизу.  2). И.п.-осн.стойка руки перед грудью  1-2 рывки руками перед грудью  3-4 рывки выпрямленными руками  3). И.п.-осн.стойка руки на пояс ноги на шире плеч.  1-2-3 –наклоны вперед  4- выпрямиться.  4). И.п.-руки на пояс ноги на шине плеч  1-наклон вперед  2-прсед руки вперед  3-наклон  4-и.п.    5). Беговые упражнения:  -равномерный бег  -приставными шагами правым боком;  -приставными шагами левым боком;  -равномерный бег по свитку поворот на 360 гр.  -бег с высоким поднимаем бедра;  -бег с захлестыванием голени  -ускорение по свистку.  7.Упражнения на восстановления дыхания7  1-4 подняться на носки руки вверх вдох,  1-4 опуститься руки вниз выдох. | 1 мин.  30 сек  1 мин  5 мин    6 мин  30сек | В одну шеренгу становись!  Отметить отсутствующих.  Добиться четкого выполнения команд.  Следить за правильным выполнением уп-ий –подбородок поднят локти разведены.  Руки прямые. Упражнения выполняются интенсивно.  Следить за правильным выполнением упражнений.  Пальцами достать пола. Ноги прямые в коленях.  Упражнение на координацию. Следить за последовательностью выполнения.    Дистанция 0,5 метра.  Приставные шаги –руки на пояс, выпрыгивать как можно выше ноги прямые повороты выполняются через левое плечо. |  |
| Основная часть урока  27 мин | **1.** изучение техники бега на короткие дистанции с низкого старта и стартовому ускорению;  1). Показ преподавателем положения «Низкий старт» на месте и выполнение команд:  -на старт!  -внимание!  -марш!  2)Выполнение упражнения учащимися на месте.  3). Показ и объяснение преподавателем стартового ускорения.  4).Выполнение учащимися упражнения с ускорения.  5)Бег 100 метров на время.  6). Выполнение упражнений на восстановления дыхания. | 2 мин  3 мин  2мин    5мин  13 мин  2мин | Преподаватель объясняет правильность выполнения движений.  Учащиеся встают по одной линии и одновременно выполняют команды преподавателя: на старт, внимание, марш! На месте, с небольшим продвижением.    Преподаватель объясняет правильность выполнения движений при стартовом ускорении.  Учащиеся бегут дистанцию 30 метров, выполняя команды: на стар, внимание, марш. Применяя стартовое ускорение.  Учащиеся пробегают дистанцию 100 метров по секундомеру.  Руки вверх -вдох, руки вниз -выдох | Следить за правильной постановкой стоп, рук, наклона туловища, головы. Энергичный вынос бедра, активная работа рук.  Упражнение выполняется по 6 человек.  По 4 человека на дистанции.  Вдох носом, выдох-ртом. |
| Заключительная часть урока. | 1.Построение учащихся.  2.Подвидение итогов.  3.Выставление оценок. | 5 мин. | «В одно шеренгу становись!»  Подведение итогов игры. Выделить учащихся кто активно, и старатель выполнял упражнения. Выставить оценки. |  |

**4.2 План -конспект урока дисциплины «Физическая культура» группы\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока**: «Баскетбол. Перемещение по площадке. Ведение мяча, передача мяча»

**Цель урока**: закрепить ранее изученный материал по спортивной игре «Баскетбол».

**Задачи**:

1)совершенствование перемещения по площадке и ведения мяча на месте, с продвижением, с изменением направления;

2)совершенствование передача мяча:2 руками от груди, с отскоком от пола, 1 рукой от плеча, снизу, сбоку;

3)развитие скоростно-силовых качеств;

4)воспитание коллективных действий.

**Место проведения:** спортивный зал ГБПОУ М «Электростальский колледж».

**Оборудовани6е и инвентарь**: баскетбольные мячи (15 шт.), свисток, гимнастические скамейки.

**Преподаватель Шуварова О.А.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | дозировка | Организационно-методические указания | Замечания учителя. |
| Водная часть урока  15 мин | 1.Построение учащихся  «Равняйсь!», «Смирно!» «Вольно!»  2.Сообщение задач урока.  3. «Направо!» «В обход по залу шагом марш!»  4.Ходьба:  -на носках руки на пояс;  -на пятках руки на пояс.  -простая ходьба с одновременной разминкой кисти рук;  5.Общеразвивающие упражнения на месте:  1). И.п. –осн.стойка  1-2 рывки руками пр рука вверху левая внизу  3-4-рывки руками левая рука вверху пр.рука внизу.  2). И.п.-осн.стойка руки перед грудью  1-2 рывки руками перед грудью  3-4 рывки выпрямленными руками  3). И.п.-осн.стойка руки на пояс ноги на шире плеч.  1-2-3 –наклоны вперед  4- выпрямиться.  4). И.-руки на пояс ноги на шине плеч  1-наклон вперед  2-прсед руки вперед  3-наклон  4-и.п.  5). Упр-ния на пресс  И.п.- сед на скамейку руки сзади держаться за скамейку.  1-поднять прямые ноги  2-9 –держать ноги  10- опустить.  6).И.п.-сед на скамейку руки за голову  1-наклон назад  2-и.п.  6.Беговые упражнения:  -равномерный бег  -приставными шагами правым боком;  -приставными шагами левым боком;  -равномерный бег по свитку поворот на 360 гр.  7.Упражнения на восстановления дыхания7  1-4 подняться на носки руки вверх вдох,  1-4 опуститься руки вниз выдох. | 1 мин.  30 сек  1 мин  8 мин  3 раза  15раз мальчики; 8раз девочки.  4мин  30 сек. | В одну шеренгу становись!  Отметить отсутствующих.  Добиться четкого выполнения команд.  Следить за правильным выполнением уп-ий –подбородок поднят локти разведены.  Руки прямые. Упражнения выполняются интенсивно.  Следить за правильным выполнением упражнений.  Пальцами достать пола. Ноги прямые в коленях.  Упражнение на координацию. Следить за последовательностью выполнения.  Преподаватель считает до 10 громко четно следит за правильностью выполнения упражнения.  Данное упр-е выполняется в парах 1 уч-ся выполняет 2 страхует.  Дистанция 0,5 метра.  Приставные шаги –руки на пояс, выпрыгивать как можно выше ноги прямые повороты выполняются через левое плечо. |  |
| Основная часть урока  25  мин | **1.**Совершенствование перемещения по площадке и ведения мяча на месте, с продвижением, с изменением направления.  «Равняйсь, смирно, вольно!»  1). Показ преподавателем упражнения на месте.  2)Выполнение упражнения учащимися на месте.  2). Выполнение упражнения учащимися в движении.    2.Совершенствование передача мяча: 2 руками от груди, с отскоком от пола, 1 рукой от плеча, снизу, сбоку.  1). Показ преподавателем передач мяча с одним из учащихся.  2). Выполнение упражнений учащимися.  3.Развитие скоростно-силовых качеств.  4.Учебная игра «Баскетбол» | 10 мин  7 мин.  3мин  5 мин | «На 1-2 рассчитайсь!»  «1 номера 2 шага вперед, 3 номера 6 шагов вперед, шагом марш!»  Преподаватель объясняет правильность выполнения движений  Учащиеся встают напротив друг друга по ширине спортивного зала. Данное упражнение выполняется в парах.1 номера выполняют ведение мяча на месте правой и левой рукой по 10 сек. И отдают 2 номерам.    Учащиеся выполняют упражнения ведение по прямой до стоящего напротив партнера, обводят его дальней от него рукой и продолжают движении до своего места. Отдают мяч 2 номеру.    Преподаватель объясняет правильность выполнения движений  Упражнения выполняется в парах.    Игра «Салки с мячом». Ведущий должен посалить игрока мячом.  Использование изученных упражнений. | При выполнении упражнения ноги согнуты в коленях, спина прямая, на мяч не смотреть.  Следить за правильностью выполнения движения руками, рука провожаетмяч, локоть сгибается во время движения.  Следить за правильностью работы рук. Четкое понятие: передал мяч- ждешь мяч.  Мяч резиновый.  По ходу игры напоминать правила судейства. |
| Заключительная часть урока | 1.Построение учащихся.  2.Подвидение итогов.  3.Выставление оценок. | 5 мин. | «В одно шеренгу становись!»  Подведение итогов игры. Выделить учащихся кто активно, и старатель выполнял упражнения. Выставить оценки. |  |

**4.3. План -конспект урока дисциплины «Физическая культура» группы \_\_\_\_\_\_**

**Тема урока**: Легкая атлетика «Изучение техники эстафетного бега. Изучение техники передачи эстафетной палочки».

**Цель урока**: Изучение техники эстафетного бега.

**Задачи:**

1) обучение техники эстафетного бега;

2)обучение техники передачи эстафетной палочки;

3)развитие скоростно-силовых качеств;

4)воспитание морально-волевых качеств.

**Место проведения**: стадион «Авангард».

**Оборудовани6е и инвентарь**: свисток, эстафетные палочки

**Преподаватель Шуварова О.А.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | дозировка | Организационно-методические указания | Замечания учителя. |
| Водная часть урока  15 мин | 1.Построение учащихся  «Равняйсь!», «Смирно!» «Вольно!»  2.Сообщение задач урока.  3.Ходьба:  -на носках руки на пояс;  -на пятках руки на пояс.  -простая ходьба с одновременной разминкой кисти рук;  5.Общеразвивающие упражнения на месте:  1). И.п. –осн.стойка  1-2 рывки руками пр рука вверху левая внизу  3-4-рывки руками левая рука вверху пр.рука внизу.  2). И.п.-осн.стойка руки перед грудью  1-2 рывки руками перед грудью  3-4 рывки выпрямленными руками  3). И.п.-осн.стойка руки на пояс ноги на шире плеч.  1-2-3 –наклоны вперед  4- выпрямиться.  4). И.п.-руки на пояс ноги на шине плеч  1-наклон вперед  2-прсед руки вперед  3-наклон  4-и.п.    5). Беговые упражнения:  -равномерный бег  -приставными шагами правым боком;  -приставными шагами левым боком;  -равномерный бег по свитку поворот на 360 гр.  -бег с высоким поднимаем бедра;  -бег с захлестыванием голени  -ускорение по свистку.  7.Упражнения на восстановления дыхания7  1-4 подняться на носки руки вверх вдох,  1-4 опуститься руки вниз выдох. | 30мин.  30 сек  1 мин  7 мин    5 мин  30сек | В одну шеренгу становись!  Отметить отсутствующих.  Добиться четкого выполнения команд.  Следить за правильным выполнением уп-ий –подбородок поднят локти разведены.  Руки прямые. Упражнения выполняются интенсивно.  Следить за правильным выполнением упражнений.  Пальцами достать пола. Ноги прямые в коленях.  Упражнение на координацию. Следить за последовательностью выполнения.    Дистанция 0,5 метра.  Приставные шаги –руки на пояс, выпрыгивать как можно выше ноги прямые повороты выполняются через левое плечо. |  |
| Основная часть урока  26  Мин | 1.Обучение техники эстафетного бега  1). Показ преподавателем положения «Низкий старт» на месте и выполнение команд:  -на старт!  -внимание!  -марш!  Стартовое ускорение  2)Выполнение упражнения учащимися на месте, с продвижением.  3)Бег 100 метров на время.  2. Обучение техники передачи эстафетной палочки:  1) Показ преподавателем  2)Выполнение упражнения учащимися на месте, с продвижением.  3.Эстафетный бег 4х100м  6). Выполнение упражнений на восстановления дыхания. | 10мин  2 мин  2 мин  6 мин    14мин  2 мин  4 мин    8 мин  2мин | Преподаватель объясняет правильность выполнения движений.  Учащиеся встают по одной линии и одновременно выполняют команды преподавателя: на старт, внимание, марш! На месте, с небольшим продвижением.    Учащиеся пробегают дистанцию 100 метров по секундомеру.  Преподаватель объясняет правильность выполнения движений, передачи эстафетной палочки  Учащиеся пробегают дистанцию 100 метровх4 по секундомеру с передачей эстафетной палочки  Руки вверх -вдох, руки вниз -выдох. | Следить за правильной постановкой стоп, рук, наклона туловища, головы. Энергичный вынос бедра, активная работа рук.  Упражнение выполняется по 6 человек.  Следить за правильностью работы рук.  По 4 человека на дистанции.  Вдох носом, выдох-ртом. |
| Заключительная часть урока | 1.Построение учащихся.  2.Подвидение итогов.  3.Выставление оценок. | 4 мин. | «В одно шеренгу становись!»  Подведение итогов игры. Выделить учащихся кто активно, и старатель выполнял упражнения. Выставить оценки. |  |

**4.4. План -конспект урока дисциплины «Физическая культура» группы \_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока**: «Волейбол. Изучение техники приема и передачи мяча сверху 2-мя руками».

**Цель урока**: закрепить ранее изученный материал по спортивной игре волейбол.

**Задачи:**

1)изучение техники приема и передачи мяча сверху в парах;

3)изучение данного приема и передачи мяча в игре;

4)воспитание бережного отношения к инвентарю.

**Место проведения**: спортивный зал ГБПОУ М «Электростальский колледж».

**Оборудовани6е и инвентарь**: волейбольные мячи (7 шт.), волейбольная сетка, свисток, гимнастические скамейки.

**Преподаватель Шуварова О.А.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | дозировка | Организационно-методические указания | Замечания учителя. |
| Водная часть урока  15 мин | 1.Построение учащихся  «Равняйсь!», «Смирно!» «Вольно!»  2.Сообщение задач урока.  3. «Направо!» «В обход по залу шагом марш!»  4.Ходьба:  -на носках руки на пояс;  -на пятках руки на пояс.  -простая ходьба с одновременной разминкой кисти рук;  5.Общеразвивающие упражнения на месте:  1). И.п. –осн.стойка  1-2 рывки руками пр рука вверху левая внизу  3-4-рывки руками левая рука вверху пр. рука внизу.  2). И.п.-осн.стойка руки перед грудью  1-2 рывки руками перед грудью  3-4 рывки выпрямленными руками  3). И.п.-осн.стойка руки на пояс ноги на шире плеч.  1-2-3 –наклоны вперед  4- выпрямиться.  4). И.п.-руки на пояс ноги на шине плеч  1-наклон вперед  2-прсед руки вперед  3-наклон  4-и.п.  5). Упр-ния на пресс  И.п.- сед на скамейку руки сзади держаться за скамейку.  1-поднять прямые ноги  2-9 –держать ноги  10- опустить.  6). И.п.-сед на скамейку руки за голову  1-наклон назад  2-и.п.  6.Беговые упражнения:  -равномерный бег  -приставными шагами правым боком;  -приставными шагами левым боком;  -равномерный бег по свитку поворот на 360 гр.  7.Упражнения на восстановления дыхания7  1-4 подняться на носки руки вверх вдох,  1-4 опуститься руки вниз выдох. | 1 мин.  30 сек  1 мин  6 мин  3 раза  15раз мальчики; 8раз девочки.  6 мин  30 сек. | В одну шеренгу становись!  Отметить отсутствующих.  Добиться четкого выполнения команд.  Следить за правильным выполнением уп-ий –подбородок поднят локти разведены.  Руки прямые. Упражнения выполняются интенсивно.  Следить за правильным выполнением упражнений.  Пальцами достать пола. Ноги прямые в коленях.  Упражнение на координацию. Следить за последовательностью выполнения.  Преподаватель считает до 10 громко четно следит за правильностью выполнения упражнения.  Данное упр-е выполняется в парах 1 уч-ся выполняет 2 страхует.  Дистанция 0,5 метра.  Приставные шаги –руки на пояс, выпрыгивать как можно выше ноги прямые повороты выполняются через левое плечо. |  |
| Основная часть урока  26  мин | **1.Изучение приема и передачи мяча сверху**  «Равняйсь, смирно, вольно!»  1). Показ преподавателем упражнения на месте.  2)Выполнение упражнения учащимися в парах.  3). Выполнение упражнения обучающимися через сетку в парах.  4).Учебная игра | 10мин  2мин  8 мин  5мин  11 мин | «На 1-2 рассчитайсь!»  «1 номера 2 шага вперед, 3 номера 6 шагов вперед, шагом марш!»  Данное упражнение выполняется в парах.  3 раза над собой вверх и передать партнеру.  Следить за правильным положением рук, работой пальцев, ног, туловища. Исправлять ошибки.  Учащиеся выполняя упражнения двигаются параллельно сетки с правой и левой стороны.  Учащиеся при меняют на практике выше отработанные упражнения. |  |
| Заключительная часть урока | 1.Построение учащихся.  2.Подвидение итогов.  3.Выставление оценок. | 4 мин. | «В одно шеренгу становись!»  Выделить учащихся кто активно и старатель выполнял упражнения. |  |

**5.Внеурочная самостоятельная работа**

**5.1. Теоретический материал: «Спортивная игра «Волейбол», «Баскетбол» история развития, правила игры и оборудование**».

***5.1.1. Спортивная игра «Волейбол***

1) История развития спортивной игры «Волейбол»

2) правила игры и **о**борудование игры «Волейбол»

*1. История развития спортивной игры «Волейбол»*

С момента своего «изобретения» игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

В своём реферате я расскажу о развитии волейбола в мире и в нашей стране, о правилах этой игры, о её технике и тактике.

Официально, датой рождения волейбола считается 1895 год, когда преподаватель физкультуры Гелиокского колледжа (штат Массачусетс, США) Вильям Морган изобрёл игру волейбол, а затем и разработал её первые правила. Это официальная версия, хотя есть и другие. Некоторые склонны считать родоначальником волейбола американца Халстеда из Спрингфилда, который в 1866 году начал пропагандировать игру в «летающий мяч», названную им волейболом. Попробуем проследить за развитием предка волейбола. Сохранились, например, хроники римских летописцев 3 века до нашей эры. В них описывается игра, в которой по мячу били кулаками. До нашего времени дошли и правила, описанные историками в 1500 году. Игру тогда называли «фаустбол». На площадке размером 90х20 метров, разделённой невысокой каменной стеной, состязались две команды по 3-6 игроков. Игроки одной команды стремились перебить мяч через стену на сторону соперников.

Позже итальянский фаустбол стал популярным в Германии, Франции, Швейцарии, Австрии, Дании и других странах Европы. Со временем и площадка, и правила изменились. Так, длина площадки была уменьшена до 50 метров, а вместо стены появился шнур, натянутый между столбами. Строго определился и состав команды - 5человек. Мяч перебивали через шнур кулаком или предплечьем, причём уже оговаривали три касания мяча. Можно было перебивать мяч через шнур и после отскока от земли, но в этом случае разрешалось одно касание. Игра длилась в два тайма по 15 минут. Эта спортивная игра появилась давно, но её возраст отсчитывается только с 19 века потому, что первые правила волейбола были обнародованы в 1897 году. Естественно, сейчас они во много отличаются от первоначальных, волейбол растёт и совершенствуется.

В нашей стране волейбол широко распространили после революции 1917 года. В 1925 года по инициативе секции игр в Москве созывается актив, на котором были приняты первые в нашей стране правила игры, в этом же году состоялись первые официальные соревнования по волейболу. С 1927 года проводится ежегодное первенство Москвы. В последующие годы волейбол получает повсеместное развитие.

В 1928 году в Москве состоялся чемпионат СССР, вошедший в программу 1 Всесоюзной спартакиады. В нём участвовали команды со всей страны. Однако, несмотря на бурное распространение и популярность новой игры, и целый ряд новинок, которые привезли на этот чемпионат команды, спортивное мастерство волейболистов находилось ещё на низком уровне.

Великая Отечественная война затормозила развитие волейбола. Но несмотря на огромные трудности военного времени, спортивная жизнь в стране не замирала. В 1943 году разыгрывается первенство Москвы, в 1944 году первенство и кубок Москвы по волейболу. В 1945 году вновь проводится первенство СССР. Чемпионами страны стали московские команды «Динамо» (мужчины) и «Локомотив» (женщины). На этих соревнованиях мужская команда «Динамо» (Москва) широко применяла в защите взаимодействие защитных линий и доигрывание принятых мячей, а в нападении использовала всё пространство по длине сетки для выпадения нападающего удара. Такая организация игры и принесла команде титул чемпионата СССР и дала толчок дальнейшему развитию тактики волейбола.

Прошедшие в 1946-1947 гг. первенства страны, а также успешное выступление советских волейболистов на международной арене послужили толчком к дальнейшему развитию волейбола в СССР. В 1947 году советские волейболисты, участвуя в соревнованиях на международном фестивале демократической молодёжи в Праге, заняли первое место. В этом же году создаётся Международная федерация волейбола (ФИВБ). После выступления Всесоюзной волейбольной секции в члены этой организации (1948год) волейболисты СССР, становятся участниками всех международных соревнований.

В 1949 году мужская команда советских волейболистов завоёвывает звание чемпиона в первом официальном первенстве мира. Наши сборные команды мужчин и женщин побеждают и в первенстве Европы. Свои чемпионские титулы они подтверждают и в последующие два года. Летом 1952 года первенство мира проводилось в Москве. Советские волейболисты и волейболистки в этих соревнованиях стали сильнейшими в мире.

Включение в 1964 году волейбола в программу Олимпийских игр значительно повысило требования к игре волейболистов.

*2.**Правила игры и оборудование*

Сущность игры в волейбол заключается в том, что она проводится между двумя командами по 6 человек каждая, на площадке прямоугольной формы длиной 18 и шириной 9 м, разделенной сеткой на две половины. Игроки одной команды, передавая руками друг другу мяч, стремятся третьим касанием (ударом или передачей) направить его через сетку так, чтобы он упал на стороне соперника или чтобы в ответных действиях соперник допустил ошибку. Очко в партии команда получает только при своей подаче, когда кто-либо из соперников допустит ошибку. Если же команда при подаче допускает ошибку, она теряет право на подачу.

Для игры в волейбол используется подходящая по размерам ровная площадка, на которой можно установить стойки и сетку. Площадка должна быть ровной и строго горизонтальной, со свободной зоной вне площадки шириной до 3 м. Игровая площадка ограничивается двумя боковыми и двумя лицевыми линиями. На ней наносятся средняя, две трехметровые линии и зона для подачи. Ширина линий - 5 см.

Сбоку на уровне ограничительных линий площадки поперек сетки навешивают две матерчатые полосы и две гибкие «антенны» диаметром 10 мм и длиной 1,8 м.

Часть площадки, размещенной между линией нападения, средней линией и боковыми линиями, называется площадью нападения. Перпендикулярно к лицевой линии на расстоянии 3 м от правой боковой линии и 20 см от лицевой линии проводят пунктирные линии длиной 15 см. Такие же линии проводят за полем как продолжение правой боковой линии. Эти линии определяют место подачи.

Команда должна играть в чистой, опрятной и одинаковой по цвету форме: майка, трусы и мягкая спортивная обувь. Каждый игрок должен иметь на майке номер (на груди и спине), а капитан команды на майке с левой стороны - нашивку, отличающуюся от цвета майки.

Состав команды от 6 до 12 игроков. Основными считаются 6 игроков, которые начинают игру в каждой партии.

Игра начинается с подачи. Право на подачу определяется жребием, в котором участвуют судья и капитаны команд. Выигравший жребий имеет право выбора подачи или площадки. Подачу считают правильной, если мяч пролетит над сеткой, не касаясь ее в пределах ограничительных лент или антенн. Подача выполняется после свистка судьи и дается на нее 5 с. Команда теряет право на подачу если:

а) мяч коснулся сетки, не долетел до нее, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;

б) мяч коснулся игрока или постороннего предмета;

в) мяч упал за пределы площадки;

г) подача выполнена не с места, вне очереди, двумя руками, с руки, броском.

В том случае, когда команда выигрывает право на подачу, игроки выполняют переход, смещаясь по часовой стрелке. Если выиграно очко, смена не производится, и подача выполняется повторно игроком зоны 1 с места подачи.

Мяч можно отбивать руками не более трех раз. Удары, приемы и передачи должны выполняться отрывистым касанием. Перенос рук над сеткой и касание при этом мяча на стороне соперника является ошибкой (за исключением блокирования). Блокирующий не имеет права касаться мяча на стороне соперника, прежде чем он не направит мяч на сторону противоположной команды. Блокирование подачи не разрешается.

Если мяч задел сетку в пределах ограничительных лент, он считается правильным и остается в игре. Касание игроком сетки - ошибка. Игрок может наступать на среднюю линию, но не переступать ее.

Игроки задней линии могут перебивать мяч на сторону соперника ударом или передачей, причем после удара им разрешается приземляться в зону нападения, не наступая при этом на линию, ограничивающую эту зону.

В каждой партии команде дается право замены основных игроков запасными. Команда может сделать шесть замен в каждой партии. Запасной игрок должен занять место игрока, которого он заменяет. После замены основной игрок возвращается только один раз в игру вместо запасного игрока, который заменил его, при условии, что с участием последнего разыграно не менее одного очка. Команде положено делать два перерыва в каждой партии длительностью до 30 с каждый.

Игра проводится из трех или пяти партий, что обусловливается договоренностью между играющими или положением о соревнованиях. В каждой партии победителем считается команда, первой набравшая 25 очков. Если счет в партии достигнет 24: 24, то игра в ней продолжается до разницы в два очка. Победа за той командой, которая выиграет две партии из трех или три из пяти.

Во время игры (и после нее) игроки должны вести себя тактично по отношению друг к другу и к соперникам. Оспаривать решения судей или делать им замечания они не имеют права.

***5.1.2. Спортивная игра «Баскетбол»***

1) история развития спортивной игры «Баскетбол»;

2)правила игры и **о**борудование игры «Баскетбол»;

*1.История развития спортивной игры «Баскетбол»*

Баскетбол (англ. basket-корзина, ball-мяч) - спортивная командная игра с мячом. Баскетбол один из самых популярных видов спорта в мире.

Наибольшего развития игра достигла в США, где был организован один из сильнейших баскетбольных чемпионатов — чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА), также считается национальным видом спорта в Литве.

Скромный преподаватель колледжа Молодёжной Христианской Ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс, по имени Джеймс Нейсмит. Нашел выход, как можно разнообразить уроки физкультуры в колледже. 1 декабря 1891 года он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников.

Идея этой игры у него зародилась ещё в школьные годы, когда дети играли в старинную игру «duck-on-a-rock».

Вполне прагматично названная «баскетбол» игра, конечно, лишь отдалённо напоминала то феерическое зрелище, которое известно нам под этим именем сегодня. Ведения мяча не существовало, игроки только перебрасывали его друг другу, стоя на месте, и стремились, затем закинуть в корзину, причём исключительно обеими руками снизу или от груди, а после удачного броска один из игроков забирался на приставленную к стене лестницу и извлекал мяч из корзины. С современной точки зрения действия команд показались бы нам вялыми и заторможенными, однако целью доктора Нейсмита было создать игру именно коллективную, в которую можно было бы вовлечь одновременно большое количество участвующих, и этой задаче его изобретение отвечало в полной мере.

*2. правила игры и* ***о****борудование игры «Баскетбол»;*

Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. С течением времени баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах. С 2004 года правила игры остаются неизменными.

В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать, другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

1 очко — бросок со штрафной линии

2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёх очковой линии)

3 очка — бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24см в Национальной баскетбольной ассоциации) Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игровая площадка должная представлять собой прямоугольную плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий.

Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренные от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований соответствующие структуры, такие как Зональная комиссия или Национальная Федерация, имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26х14 метров. Все новые площадки должны строиться в соответствии с требованиями, определенными для главного официального соревнования ФИБА, а именно, 28х15 метров. Высота потолка или расстояние до самого низкого препятствия над игровой площадкой должны быть не менее 7 метров.

Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать зрению игроков.

Корзина- (кольцо с сеткой) находится на высоте 3,05 метра от пола. Кольца должны иметь следующую конструкцию: материал – прочная сталь, минимальный внутренний диаметр 45 см и максимальный внутренний диаметр 45,7 см, окрашен в оранжевый цвет.

Кольцо должно крепиться к конструкции щита верхняя плоскость кольца должна располагаться горизонтально на высоте 3,05 м над поверхностью площадки на равном расстоянии от вертикальных краев щита; ближайшая точка внутренней части кольца должна располагаться на расстоянии 15 см от лицевой поверхности щита; сетки должны быть изготовлены следующим образом: они должны быть из белого шнура, подвешены к кольцу и сконструированы так, чтобы на мгновение задерживать мяч, когда он проходит через корзину. Длина сетки должна быть не менее 40 см и не более 45 см;сетка должна иметь 12 петель для крепления к кольцу; верхняя часть сетки должна быть достаточно жесткой, чтобы предотвратить от: (набрасывания сетки на кольцо и возможного ее запутывания; мяча в сетке или выкидывания его сеткой обратно).

Щит: два щита должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала. Щиты могут быть также изготовлены из другого материала (или материалов), но должны отвечать вышеперечисленным требованиям, и быть окрашены в белый цвет.

Размеры щитов должны быть: 1,80 м (+ 3 см) по горизонтали и 1,05 м (+ 2 см) по вертикали. Нижние края щитов должны быть расположены на высоте 2,90 м от поверхности площадки.

Лицевая поверхность двух щитов: должна быть гладкой, края должны быть размечены линией, позади кольца наносится прямоугольник. Внешние размеры прямоугольника: 59 см по горизонтали и 45 см по вертикали. Верхний край основания прямоугольника должен находиться на уровне верхней плоскости кольца, все линии должны быть нанесены следующим образом: белым цветом, если щит прозрачный, черным цветом во всех остальных случаях.

Мяч должен имеет форму сферы, и быть установленного оттенка оранжевого цвета. Мяч должен иметь традиционный рисунок из восьми частей, разделенных выемками (швами).

Наружная поверхность мяча должна быть изготовлена из кожи, резины или синтетического материала.

Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую площадку с высоты около 1,80 м измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м измеренную до верхней поверхности мяча.

Ширина швов и/или выемок на мяче не должна превышать 0,6 см.

Длина окружности мяча должна быть не менее 74 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

Нарушения: аут - мяч уходит за пределы игровой площадки; пробежка-игрок, контролирующий мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами

нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;

три секунды - игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;

пять секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;

восемь секунд — команда, владеющая мячом из зоны защиты, не вывела его в зону нападения за восемь секунд;

24 секунды - команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу. Команда получает право на новое 24 секундное владение, если мяч, брошенный по кольцу, коснулся дужки кольца, либо щита, а также в случае получения фола защищающейся командой.

Плотно опекаемый игрок - игрок держит мяч более пяти секунд, в то время как соперник его плотно опекает;

нарушения возвращения мяча в зону защиты - команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

Фол - это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

Виды фолов:

персональный - фол, вследствие персонального контакта.

технический фол - фол, не вызванный контактом с соперником.

неспортивный - фол, совершенный вследствие контакта, при котором игрок не пытался сыграть мячом в рамках правил.

дисквалифицирующий фол - это фол, вследствие вопиющего неспортивного поведения.

Игрок, получивший 5 фолов в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных) Игрок, получивший дисквалифицирующий фол должен покинуть место проведения матча.

Наказание за Фол:

наказание: Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то:

1) Если команда не набрала 5 командных фолов или фол совершен игроком, команда которого владела мячом, то пострадавшая команда производит вбрасывание;

2) В противном случае пострадавший игрок выполняет 2 штрафных;

Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то:

1) Если бросок был удачным, он засчитывается, и пострадавший игрок выполняет 1 штрафной;

2) Если бросок был неудачным, то пострадавший игрок выполняет такое количество штрафных бросков, сколько очков заработала бы команда будь бросок удачным.

Неспортивный фол:

Наказание: если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то поступают так же, как и в случае персонального фола.

Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то пострадавший игрок выполняет 2 броска. После выполнения штрафных бросков мяч вбрасывает пострадавшая команда из-за пределов площадки на продолжении центральной линии. Исключение составляют фолы, совершенные до начала первого периода. В этом случае после штрафных бросков проводится розыгрыш спорного броска (как и в случае нормального начала игры). Если игрок в течение одного матча совершает 2 неспортивных фола, он должен быть дисквалифицирован.

Дисквалифицирующий фол:

дисквалифицирующий фол может получить игрок, запасной, тренер или официальное лицо команды.

Наказание:количество штрафных и вбрасывание после них назначаются аналогично неспортивному фолу.

Технический фол:

фол, не вызванный контактом с соперником. Это может быть неуважение к судьям, сопернику, задержка игры, нарушения процедурного характера.

Наказание: любой игрок команды, не нарушившей правила, пробивает 2 штрафных броска. После выполнения бросков сбрасывание производится аналогично неспортивному фолу.

1) Жесты судей:

1. Одно очко. Поднимается рука с указательным пальцем вверх и опускается кисть

2. Два очка. Поднимается рука с указательным и средним пальцами вверх и опускается кисть

3. Попытка трехочкового броска. Резким движением поднимается рука с большим, указательным и средним пальцами вверх

4. Успешный трехочковый бросок. Резким движением поднимаются обе руки с большим, указательным и средним пальцем вверх

5. Очки не считать. Быстрое разведение рук из скрещенного их положения на груди

Относящиеся ко времени:

1. Остановка времени. Рука поднимается вверх с открытой ладонью. Движение сопровождается свистком

2. Остановка времени для фола. Рука, сжатая в кулак, поднимается вверх, другая открытой ладонью указывает на нарушителя правил. Движение при этом сопровождается свистком.

3. Включение игрового времени. Производится отмашка рукой из положения вверх в положение вперед.

4. Новый отсчет 24 секунд. Рука поднимается вверх. Указательный палец руки совершает круговое движение.

Административные:

1. Замена. Скрестить руки перед грудью (одновременно со свистком)

2. Приглашение на площадку. Взмахнуть открытой ладонью по направлению к себе.

3. Затребованный перерыв. Указательный палец руки и ладонь образуют букву "Т"

4. Связь между судьями на площадке и судьями за столом. Рука вытягивается вперед с поднятым вверх большим пальцем

5. Видимый отсчет времени (5 и 8 секунд). Отсчет ведется пальцами поднятой руки.

2) Дриблинг: Одним из основных технических приемов баскетбола является ведение мяча, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча - является основой для постоянного контроля за ним, а также основой для индивидуального обыгрывания соперника.

Основная стойка при ведении мяча: тело слегка наклонено вперед, ноги в коленях согнуты, таз опущен, голова поднята, плечи развернуты. Во время проводки мяча игрок должен быть в любой момент изменить направление своего движения, сделать остановку, сделать передачу мяча или выполнить бросок по кольцу. Мяч при этом укрывается от соперника корпусом, свободной рукой, плечом. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует при этом силу удара, направление движения и высоту отскока мяча. В этом случае кончики пальцев лишь слегка касаются мяча, при этом игрок не должен смотреть на мяч, а контролировать его своим периферическим зрением. В поле зрения игрока, ведущего мяч, должны находиться его партнеры, игроки другой команды, судьи.

3) Передача: Одним из самых важных и наиболее технически сложных элементов баскетбола является передача мяча. Это самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Игрок, который отдает пас, отвечает за своевременность, точность, быстроту передачи, ее внезапность для соперников и за удобство обработки мяча.

Основные способы передачи мяча в баскетболе:

- пас от плеча;

- пас от груди;

- пас из-за головы;

- пасы снизу, сбоку, из рук в руки.

Передача от груди является самым эффективным и наиболее распространенным способом передачи мяча партнерам, пока между игроками по команде нет соперников. Держать мяч следует близко к груди и толкают его вперед, выпрямляя запястья таким образом, чтобы кисти рук развернулись. После выполнения броска большие пальцы рук должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони должны быть повернутыми друг к другу. Бросок следует выполнять так, чтобы мяч летел в направление груди принимающего. Обычно мяч направляется по прямой - это самый быстрый способ передачи мяча своему партнеру.

Передача с отскоком. При этой передаче мячом ударяют об пол игровой площадки, перед тем как он достигнет партнера. Не всем защитникам удается перехватить мяч, который ударяется об пол, поэтому во многих случаях очень полезна передача с отскоком. Такая передача заставляет защитника принимать неестественную позу, при которой он вынужден согнуть корпус, чтобы достать мяч, который проносится рядом с ним.

Передача над головой. При выполнении такой передачи принимающий игрок должен получить мяч на уровне своего подбородка или выше. Если передача выполнена сверху вниз, то мяч, опускающийся до пояса принимающего, сильно сковывает движения рук принимающего, которому трудно решить каким образом принять мяч - держа большие пальцы рук вверх или вниз.

Передача из-за спины. В этом случае выполняется передача, при которой передающий берет мяч в руку, обычно это бросающая рука и обводит его вокруг своего корпуса за спиной. И после этого выполняет передачу своему игроку, при этом в то время пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего.

Существует также ряд "скрытых" передач, которые целесообразно использовать в условиях активной защиты противников, и они дают возможность замаскировать истинное направление паса. Движения, которые выполняет игрок, для передачи мяча своему игроку частично скрыты от глаз опекающего противника и в некоторой мере являются для него полной неожиданностью. В игре применяются такие виды "скрытых" передач: передача за спиной, передача из-за спины, передача под рукой, иногда даже передача из-под ноги. Для выполнения "скрытых" передач характерен короткий замах, для выполнения которого требуется минимум времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев рук. В зависимости от игровой ситуации, расстояние, на которое надо послать мяч партнеру, расположения или направления движения игрока по команде, способов и характера противодействия соперников игрок должен сам решить каким способом передачи мяча ему воспользоваться.

4) Подбор. Одним из важнейших элементов при игре в баскетбол является подбор (англ. rebound), при котором игрок овладевает мячом после выполнения неудачно 2-х или 3-х очкового броска. Различаются несколько видов подборов:

- подбор в нападении, на чужом щите;

- подбор в защите, на своем щите;

- коллективный подбор.

5) Перехват. В баскетболе действия игроков обороны по завладению мячом называется перехват. Такой элемент игры выполняется при броске или передаче мяча игроками атаки.

- Перехват мяча при передаче: Мяч следует ловить в прыжке после рывка одной или двумя руками. Но если нападающий выходит на передачу мяча, то защитнику необходимо на коротком расстоянии опередить противника на пути к мячу. Плечом и руками защитник стремится отрезать прямой путь противника к мячу и овладевает им. Чтобы избежать столкновения с нападающим, защитник должен, немного отклонится в сторону, проходя вплотную к нему. Как только он овладел мячом, то ему надо сразу же перейти на ведение мяча, чтобы избежать пробежки.

- Перехват мяча при ведении. В том случае, когда нападающий противника ведет мяч слишком высоко и не прикрывает его корпусом, то перехватить такой мяч не составит большого труда - необходимо сделать рывок и выбить мяч у него одной или двумя руками.

6) Блокшот – термин, который используется в баскетболе, и определяет ситуацию, когда игрок защиты блокирует бросок соперника, не нарушая при этом правила игры. Игроки передней линии, центровые и тяжелые форварды, являются основными блокирующими. Но зачастую игроки других линий, которые обладают хорошим прыжком и координацией, очень часто становятся лучшими по данному показателю. Блокшоты - это показатель, который показывает действия игрока при игре в обороне.

**5.2 Составление комплексов физических упражнений производственной гимнастики.**

***5.2.1. Комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работающих сидя***

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их работа, как правило связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Как правило занятия физкультурой у бакалавра и специалиста проходят в форме активного отдыха.

Отдых - состояние покоя или такого рода деятельность, которая снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности. Труд и отдых неразрывно связанны между собой в учебной, производственной и других сферах деятельности человека. Недостаточный отдых ведет к развитию утомления, а длительное отсутствие полноценного отдыха к переутомлению, что снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, снижению или потере трудоспособности. Рациональный режим труда и отдыха позволяет сохранить здоровье и высокую трудоспособность в течение длительного времени.

Важное условие эффективного отдыха - регулярное чередование периодов работы и отдыха. Исследованиями физиологов и гигиенистов установлено особое значение так называемого активного отдыха. Русский физиолог И.М.Сеченов доказал, что наиболее быстрое восстановление работоспособности после утомительной работы одной рукой наступает не при полном покое обеих рук, а при работе другой, не работавшей ранее рукой. Переключение деятельности в процессе работы с одних мышечных групп и нервных центров на другие ускоряет восстановление утомленной группы мышц, Переключение с одного вида работы на другую, чередование умственной деятельности с легким физическим трудом устраняет чувство усталости и является своеобразной формой отдыха.

Пассивный отдых (состояние полного покоя) целесообразно чередовать с активным отдыхом для наиболее быстрого восстановления работоспособности после утомительного физического или умственного труда.

Выбор рационального режима отдыха определяется многими факторами, в частности условиями труда, возрастом и т.д.

Различают три вида отдыха: ежедневный, еженедельный и ежегодный.

В ежедневный отдых входят короткие перерывы в течение рабочего дня для выполнения производственной гимнастики. Часть времени, отведенного для перерыва на обед, целесообразно проводить на свежем воздухе. При проведении производственной гимнастики целесообразно уделить больше внимания движениям, способствующим отдыху уставших мышц.

Производственная гимнастика - это комплексы несложных физических упражнений, ежедневно включаемых в режим рабочего дня с целью улучшения функционального состояния организма, поддержания высокого уровня трудоспособности и сохранения здоровья работающих. Кроме того, гимнастика способствует предупреждению заболеваний, вызываемых специфическими условиями труда в отдельных профессиях.

Существует множество профессий, где очень велика нагрузка на нервно-психическую сферу и требуется повышенное напряжение внимания, зрения, слуха, то есть имеет место утомление нервной системы. Как правило такие профессии связаны с ограниченной двигательной активностью.

При длительном пребывании в положении сидя и малой двигательной активности снижается интенсивность обмена веществ, кровообращения, появляется застой крови в органах малого таза, в ногах, слабеет мускулатура, ухудшается осанка. Люди, чья профессия связана с малой подвижностью чаще страдают головной болью, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, нарушениями обмена веществ и др.

Производственная гимнастика компенсирует недостаток двигательной активности при ряде профессий. В профессиях, связанных с тяжелой физической нагрузкой, гимнастика устраняет неблагоприятное влияние, которое оказывает нагрузка на одни и те же группы мышц, вовлекает в работу ранее бездействовавшие группы мышц или изменяет характер деятельности работающих мышц. Упражнения для комплексов производственной гимнастики, время и методику их проведения выбирают с учетом особенностей труда, физического развития и физической подготовленности работающих, изменений функционального состояния организма в течении рабочего дня, санитарно-гигиенических условий труда.

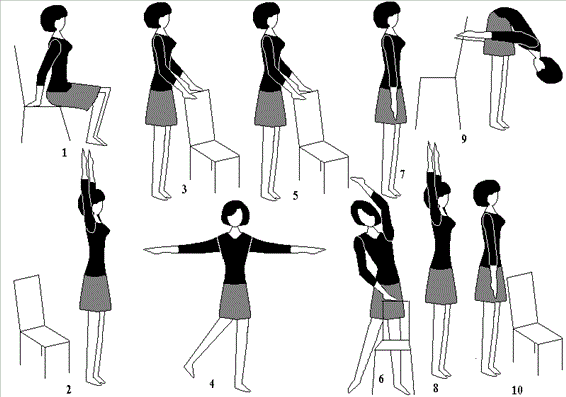
Ориентиром для выбора рациональной методики занятий могут служить типовые комплексы, разработанные применительно к четырем видам работ, различающихся по величине и объему мышечных усилий, а также нервно-психического напряжения:

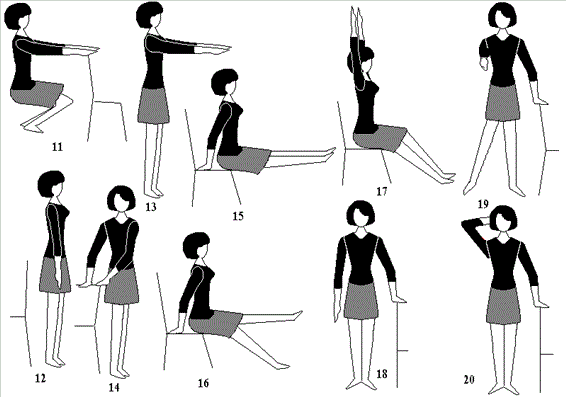
*1) связанных со значительным физическим напряжением;*

*2) требующих равномерного физического и умственного напряжения (физический труд средней тяжести);*

*3) характеризующихся преобладанием нервного напряжения при небольшой физической нагрузке, главным образом эта работа выполняется в положении сидя;*

*4) связанных с умственным трудом;*





1-2 - сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

3-5 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад разводят руки в стороны - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ногой.

6 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой - выдох, возвращаются в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.

7-9 - стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх - вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула - выдох. Повторяют 3-4 раза.

10-11 - стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая - выдох, выпрямляясь - вдох.

12-14 - стоя перед стулом с опушенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте выдох, при возвращении в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз.

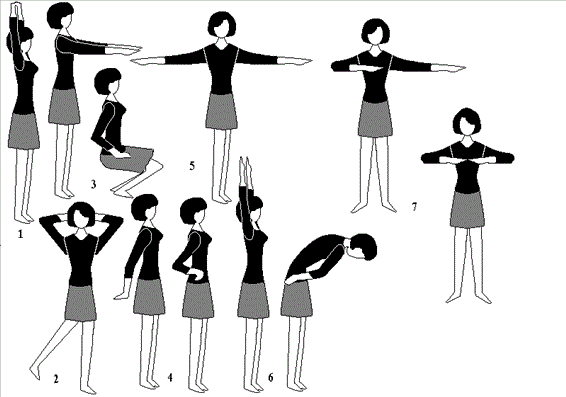
15-16 - сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

17 - сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

18-19 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед - вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

20 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок - вдох, возвращаясь в исходное положение - выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.

***5.2.2. Комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда***



1- потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены “в замок” - вдох, руки опускают - выдох. 2 - ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову - вдох, опуская руки и приставляя ногу - выдох. 3 - руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз - выдох, выпрямляясь руки назад, поднимаются на носки - вдох. 4 - прыжки на месте на носках, руки на поясе. 5 - руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево. 6 - поднимая руки вверх прогибаются назад - вдох, затем наклоняются вперед, держа руки на поясе - выдох. 7 - ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки - выдох.

Каждое упражнение повторяют 6-12 раз. Перед началом и в конце занятий - спокойная ходьба, после 4-5 упражнений для людей, более физически подготовленных, - ускоренная ходьба или бег 1-3 минуты.

***5.2.3. Комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики для юношей и девушек 16-19лет***

Утренняя гигиеническая гимнастика—это комплекс упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна. Этот вид гимнастики помогает организму быстрее активизироваться после сна и обрести бодрость. **Гигиеническая гимнастика** доступна и полезна всем, независимо от пола, возраста и физического состояния. Многие упражнения из комплекса утренней гимнастики полезны даже людям, имеющим отклонения от нормального физического развития. Приступая к занятиям, каждый подросток, юноша или девушка, любой человек более старшего возраста, должны помнить о том, что любые физические упражнения приносят пользу только тогда, когда их делают систематически, независимо от погоды и настроения. При ежедневных занятиях по утрам (по 15-20 минут) у занимающихся крепнет мускулатура, увеличиваются показатели жизненной емкости легких, улучшаются сон и аппетит, изменяются в лучшую сторону все физические показатели здоровья. Постепенно, по мере привыкания к нагрузкам, время занятий может быть увеличено до 30 минут и более.

Важной составной частью утренней гигиенической гимнастики являются водные процедуры и [обтирание](http://www.medn.ru/medblog/vlazhnyeobtiraniya/). Индивидуальные занятия лучше всего проводить на свежем воздухе. Для них прекрасно подойдет и зеленая лужайка, и балкон, и двор дома. Каждый, кто начинает заниматься утренней гимнастикой, может сам себе подобрать необходимые упражнения. Упражнения могут корректироваться с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма. В зависимости отдели, которой вы добиваетесь (улучшение осанки, гибкости, подвижность [суставов](http://www.medn.ru/mumie/22.htm), развитие силы и выносливости), можно увеличивать или уменьшать количество упражнений для различных групп мышц.

При самостоятельном подборе упражнений (особенно для начинающих) нужно предусмотреть разнообразие их по форме и воздействию на различные мышечные группы. Комплекс упражнений должен охватывать все мышцы тела, начиная отшей и заканчивая ногами. Физическая нагрузка и динамика ее нарастания от занятия к занятию не могут быть для всех одинаковыми. Они строго индивидуальны в зависимости от возраста, пола, состояния общей физической подготовки. Каждый должен уметь научиться усложнять или. наоборот, облегчать физические упражнения. Это достигается как изменением количества проделываемых упражнений, так и изменением степени их сложности. Утреннюю гигиеническую гимнастику нельзя превращать в тренировку. При малейшей усталости, появлении испарины надо обязательно отдохнуть и расслабиться. После приседаний или других интенсивных упражнений следует восстановить дыхание: спокойно пройтись, проделать несколько простейших движений, расслабить мышцы. Это позволит снизить нагрузку на сердце и сосуды.В подборе упражнений для утренней гигиенической гимнастики нельзя упускать один очень важный момент — интенсивность упражнений должна постоянно нарастать в течение первых 10 минут и снижаться к концу занятий

 1. Ходьба на месте с постепенным убыстрением темпа, в течение 1 минуты.

  2. Исходное положение (ИП): руки к плечам. На счет 1-4 круговые движения вперед; на счет 5-8 - то же назад. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

  3. ИП - основная стойка. 1- руки в стороны, взмах правой ногой в сторону - вдох; 2 - ИП; 3-4 - то же со взмахом левой ногой. 3-4 - ИП - вдох; 5-8 - то же влево. Повторить 8-10 раз в среднем темпе.

  4. ИП - основная стойка. 1 - наклон вперед, руками достать пол; 2 - упор присев; 3 - положение счета <<1>>; 4- ИП. Повторить 8-10 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

  5. ИП - руки в стороны. 1 - выпад правой ногой вперед, левая прямая сзади; 2-3 - руки на колено, два пружинистых движения вниз - выдох; 4 - вдох; 5-8 - то же левой ногой. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.

  6. ИП - упор лежа. 1-2 - согнуть руки; 3-4 - ИП. Повторить 6-12 раз всреднем темпе. Дыхание произвольное.

  7. ИП - основная стойка 1-2 - присесть на одной ноге, не отрывая пятки от пола, другая нога вперед - выдох; 3-4 - ИП -вдох; 5-8 - то же на другой ноге. Повторить 8-10 раз в среднем темпе.

  8. ИП - ноги врозь, руки на пояс. 1 - прыжком ноги вместе; 2 - прыжком ноги врозь. Выполнить 30-40 прыжков. Дыхание произвольное.

  9. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа, в течение 1 минуты.

Гигиеническая гимнастика должна завершаться водными процедурами. Они помогают содержать тело в чистоте, служат надежным средством закаливания организма, предупреждают возникновение простудных заболеваний.

**6.Материалы для проведения текущей аттестации знаний обучающихся**

# **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ,**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценка в балах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 3000 м (мин,с) | 12:40 | 13:30 | 14:30 |
| 2.Приседание на одной ноге с опорой о стенку (кол-во раз) | 10 | 8 | 5 |
| 3.Прыжок в длину с места (см) | 210 | 200 | 180 |
| 4.Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 11 | 9 | 6 |
| 5.Координационный тест –челночный бег 4х9 м (с) | 9,4 | 9,9 | 10,4 |
| 6.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(отжимание) | 30 | 25 | 20 |
| 7.Бег 60 м (сек) | 8,5 | 9,2 | 10,0 |
| 8.Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз). | 50 | 45 | 40 |
| 9.Гимнастический комплекс упражнений:  -утренней гимнастики;  -производственной гимнастики;  -релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

# **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ,**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Оценка в балах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 2000 м,(мин,с) | 11,00 | 12,00 | 13,0 |
| 2.Прыжки в длину с места | 180 | 170 | 160 |
| 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки(отжимание) | 10 | 8 | 6 |
| 4.Бег 60 м (сек) | 9,4 | 10,0 | 11,0 |
| 5.Координационный тест-челночный бег 4х9 м (с) | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| 6.Прыжки на скакалке за 30 сек (кол-во раз) | 75 | 70 | 60 |
| 7.Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз). | 40 | 35 | 30 |
| 8.Гимнастический комплекс упражнений:  -утренней гимнастики;  -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.**

1.Теоретические знания по изучаемым темам: знать инвентарь и оборудование, технические приемы и правила судейства.

2.Практическое применение на практике (судейство спортивных игр «Волейбол», «Баскетбол», «Легкая атлетика»).

3.Подготовка слайдов, рефератов, докладов по изучаемым тема