Департамент образования Орловской области

БПОУ ОО «Глазуновский сельскохозяйственный техникум»

Методические указания по выполнению практических работ

Дисциплины **«Физическая культура»**

по специальности **38.02.04** Коммерция по отраслям

2023 г.

Методические указания по выполнению практических работ

Данные методические указания предназначены для оказания помощи студентам по выполнению практических работ по дисциплине "Физическая культура" по специальности 38.02.04 Коммерция по отраслям

Сост. В.В. Елисеев,БПОУ ОО «Глазуновский сельскохозяйственный техникум» 2023г.

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ЦК профессионального цикла  Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 2023г  Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Е.Н. Савина | Утверждено на заседании Методического совета БПОУ ОО «Глазуновский сельскохозяйственный техникум»  Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 202 г  Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ зам. директора Симонова Л.В. |

АННОТАЦИЯ

Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Физическая культура " составлены в соответствии с Государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускника по специальности 38.02.04 Коммерция по отраслям, рабочим учебным планом, рабочей программой и календарно- тематическим планированием.

Методические указания содержат план проведения занятия, а также теоретический обзор, необходимый для выполнения практических работ. Данные методические указания развивают самостоятельную познавательную активность студентов, способствуют формированию умения систематизировать знания, анализировать, делать выводы.

**Содержание**

**Введение**………………………………………………………....……………………..……........5

1.Требования к знаниям и умениям при выполнении практических задач…………………….6

2. Рекомендации по оформлению практических занятий………………………………………..7

3. Практический раздел……………………………………………………………………………..7

4**.** Перечень практический раздел………………………………………………………………….9

**Раздел 2.** Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности………………………………………………………………………………………...11

**Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физкультурой. Практическое работа № 1…….………11

**Тема 2.2** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм

и требований ВФСК «ГТО» Практическая работа № 2…………………………………………15

**Тема 2.3** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Практическая работа № 3…………………………………………………………………………..17

**Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм

организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач. Практическая работа № 4……………………………………………………………………21

**Тема 2.5.** Профессионально-прикладная физическая подготовка Практическая работа № 5…25

**Тема 2.6.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Практическая работа № 6……………………………………………………………………………29

**Тема 2.7. Гимнастика. Тема 2.7 (1)** Основная гимнастика. Практическая работа № 7……….32

Практическая работа № 8……………………………………………………………………………36

Практическая работа № 9……………………………………………………………………………39

Практическая работа № 10…………………………………………………………………………..43

**Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт).** Вопросы к дифференцированному зачёту………………………………………………………………………47

**Тема 2.7 (2)** Атлетическая гимнастика. Практическая работа № 11……………………………..48

Практическая работа № 12…………………………………………………………………………..52

Практическая работа № 13…………………………………………………………………………..56

Практическая работа № 14…………………………………………………………………………..60

**2.8 Спортивные игры. Тема 2.8 (1)** Футбол. Практическая работа № 15……………………...64

Практическая работа № 16…………………………………………………………………………..67

**Тема 2.8 (2)** Баскетбол. Практическая работа № 17………………………………………………70

Практическая работа № 18…………………………………………………………………………..74

**Тема 2.8 (3)** Волейбол. Практическая работа № 19……………………………………………….77

Практическая работа № 20…………………………………………………………………………..79

Практическая работа № 21…………………………………………………………………………..82

Практическая работа № 22…………………………………………………………………………..87

**Тема 2.8 (4)** Теннис (настольный). Практическая работа № 23………………………………….89

Практическая работа № 24…………………………………………………………………………..92

Практическая работа № 25…………………………………………………………………………..96

**Тема 2.9** Лёгкая атлетика. Практическая работа № 26……………………………………………98

Практическая работа № 27………………………………………………………………………….100

Практическая работа № 28………………………………………………………………………….102

Практическая работа № 29………………………………………………………………………….104

**Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт).** Вопросы к дифференцированному зачёту……………………………………………………………………...108

Список литературы.............................................................................................................................109

**ВВЕДЕНИЕ**

Ведущей дидактической целью практических занятий является формирование практических умений, необходимых в последующей учебной деятельности и жизни.

В соответствии с ведущей дидактической целью содержанием практических занятий является решение разного рода задач, в том числе профессиональных (анализ проблемных ситуаций, решение ситуационных задач, работа с измерительными приборами, средствами индивидуальной защиты, с нормативными документами, инструктивными материалами, справочниками.

На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые будут использовать в профессиональной деятельности и жизненных ситуациях.

Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

Данная дисциплина базируется на знаниях умениях и навыках, полученных студентами при изучении социально-экономических, естественнонаучных и общетехнических дисциплин и в процессе изучения прослеживается теснейшая ее связь с этими дисциплинами.

**1. Требования к знаниям и умениям при выполнении практических задач**

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят студентам достигать следующих результатов:

**Знать:**

**-** понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное), факторы, определяющие здоровье;

- понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие;

- технику безопасности при занятиях физической культурой;

- влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся;

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

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

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

- современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)

- знает правила и тактику игровых видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол);

**Уметь:**- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- развивать физические качества (ловкость. быстрота, выносливость, гибкость, сила);

- выполнять технически правильно физические упражнения как с собственным весом, так и с отягощениями на различных тренажерах;

- распределять физическую нагрузку при выполнении упражнений;

- технически правильно выполнять строевые упражнения;

- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.

**2. Рекомендации по оформлению практических занятий**

**Этапы и содержание практического занятия:**1.Вступительная часть

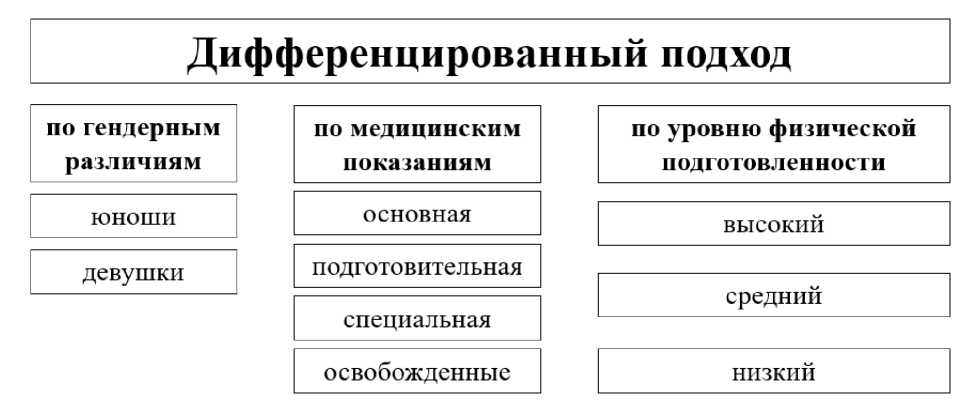
- Мотивация темы, цель занятия.

- Оценка готовности спортивного зала, инвентаря, оборудования и студентов.

- Характеристика содержания, порядка проведения и оценки результатов практической работы.

2. Актуализация теоретических знаний студентов.  
3. Самостоятельная работа студентов под контролем преподавателя.

4. Личностно-ориентированного обучения на занятиях физической культуры основывается на дифференцированном подходе, обеспечивающем достижение физического совершенства с учетом уровня физического развития, гендерных особенностей и медицинских показаний.



Дифференцированный подход важен для обучающихся как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры.  
5. Заключительная часть занятия (обобщение, выводы по теме, оценка.  
работы студентов на занятии, домашнее задание ).

Вывод должен соответствовать условию задачи, быть полным и обоснованным.

**3. Практический раздел** предусматривает организацию методико­практических (МПЗ) и учебно-тренировочных занятий (УТЗ).

Практический раздел

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Методико-практические занятия**  предполагают освоение основных методов и способов формирования у обучающихся учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта |  | **Учебно-тренировочные занятия** содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний |
| обеспечивают:   * формирование у обучающихся установки на сохранение и укрепление физического и психического здоровья; * освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; * знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья. | базируются   * на широком использовании теоретических знаний и методических умении, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся; * совмещают освоение нового материала с его закреплением |

Содержание методико-практических занятий обеспечивает:

* формирование у обучающихся установки на сохранение и укрепление физического психического здоровья;
* освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
* овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;
* знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья.

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

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования у обучающихся учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта, при самостоятельном, творческом воспроизведении основных методик, направленных на здоровьесбережение будущего специалиста.

* освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения;
* освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности;
* освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений;
* освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»;
* осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности

В методико-практических занятиях могут быть использованы: имитационные игры, проблемные ситуации, заполнение унифицированных форм по контролю и самоконтролю при занятиях физической культурой и спортом; составление индивидуальных программ занятий

физической культурой по виду спорта и индивидуальных оздоровительных программ.

Формы самоконтроля представлен в Приложении 3.

Учебно-тренировочные занятия являются основной формой проведения образовательной деятельности и базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. На учебно-тренировочных занятиях совмещается освоение нового материала с его закреплением.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных возможностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

**4. Перечень практических занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Название и № практического занятия** | **Объем часов** |
| **Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** |  | **12** |
| **Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физкультурой. | **ПР № 1.** Упражнения на развитие силы, координации и гибкости | 2 |
| **Тема 2.2** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **ПР № 2.** Прыжок в длину с места.  Поднятие гантели (девочки). Поднятие гири (мальчики)  Поднимание туловища из положения лежа на спине (животе).  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки), мальчики на высокой перекладине.  Челночный бег 3\*10 м. | 2 |
| **Тема 2.3** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **ПР № 3.** Методы самоконтроля | 2 |
| **Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | **ПР № 4.** Комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки задач | 2 |
| **Тема 2.5**  Профессионально-прикладная физическая подготовка | **ПР № 5.** Комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки | 2 |
| **Тема 2.6.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | **ПР № 6**. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой. | 2 |
| **2.7. Гимнастика** |  | **16** |
| **Тема 2.7 (1)** Основная гимнастика | **ПР № 7.** Требование ТБ при занятиях гимнастикой.  **ПР № 8.** Упражнения у гимнастической стенке.  **ПР № 9**. Упражнения на гимнастических брусьях.  **ПР № 10.** Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой, при занятиях с отягощениями и на тренажерах. | 2  2  2  2 |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)** | Перечень вопросов к дифференцированному зачету | 2 |
| **Тема 2.7 (2)** Атлетическая гимнастика | **ПР № 11.** Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой, при занятиях с отягощениями и на тренажерах.  **ПР № 12.** Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье узким хватом, средним хватом, широким хватом.  **ПР № 13.** Приседание со штангой на плечах.  **ПР № 14.** Становая тяга штанги. | 2  2  2  2 |
| **2.8 Спортивные игры** |  | **30** |
| **Тема 2.8 (1)** Футбол | **ПР № 15**.ТБ при занятиях футболом. Правила игры в футбол. Тактика игры в защите и нападении.  **ПР № 16.** Способы владение мячом, виды ударов по мячу. Игра в футбол. | 2  2 |
| **Тема 2.8 (2)** Баскетбол | **ПР № 17.** Техника безопасности. Правила игры в баскетбол. Техника владения мячом.  **ПР № 18.** Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. | 2  2 |
| **Тема 2.8 (3)** Волейбол | **ПР №19.** Техника безопасности. Правила игры в волейбол.  **ПР № 20.** Прием мяча, передача мяча, нападающие удары, виды подач**.**  **ПР № 21.** Игра в защите, игра в нападения**.**  **ПР № 22.** Тренировочная игра**.** | 2  2  2  2 |
| **Тема 2.8 (4)** Теннис (настольный) | **ПР № 23.** Вводное занятие.  Изучение правил игры и техника безопасности при занятиях настольным теннисом.  **ПР № 24.** Изучение элементов стола и ракетки. Техника игры.  **ПР № 25.** Учебная игра с ранее изученными элементами. | 2  2  2 |
| **Тема 2.9** Лёгкая атлетика | **ПР№ 26.** Техника безопасности. Правила соревнований.  **ПР № 27.** Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100м., 200 м.,  400 м.  **ПР № 28.** Совершенствование техники кроссового бега. Бег 1000м., 2000 м.,  3000 м.  **ПР № 29.** Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). | 2  2  2  2 |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)** | Перечень вопросов к дифференцированному зачету | 2 |
| Итого | | **58** |

**Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности**

**Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физкультурой.**

**Практическое занятие №1.**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина:** Физическая культура

**Тема:** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физкультурой

**Вид занятия:** практическое занятие

**Тип урока:** учебно-тренировочный

**Цели занятия**: развитие физических качеств у обучающихся.

**Задачи занятия:**

**Образовательные**:.

1. Развить силу.

2. Развить координацию.

3. Развить выносливость.

4. Развить гибкость (растягивание и расслабление)

5. Повышение общей работоспособности.

6. Совершенствование физических способностей, укрепление здоровья.

**Воспитательные**:

1. Воспитание дисциплинированности, коммуникативности, толерантности.

2. Воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья.

3. Воспитание чувства ответственности, самостоятельности, чувства уверенности в своих силах и воли к преодолению трудностей. Расширить кругозор и интерес к предмету физической культуры.

4. воспитание морально-силовых качеств, решительности, настойчивости.

**Оздоровительные**:

1.Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

2. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые; | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей |
| **3** | **Основная часть** | 60 мин |  |  |
|  | Упражнения на координацию.  Упражнения на развитие силы  Упражнения для развития гибкости | 20 мин  20 мин  20 мин | упражнение на координацию должно содержать в себе непривычные, неудобные сочетания движений, например, асимметричные движения (одновременные круговые движения руками – правой вперед, левой – назад), нарушение привычной схемы движений, выполнение упражнений в ускоренном темпе, и др. Примером упражнения на координацию может служить следующее:и.п. о.с. (основная стойка).1- прыжок ноги врозь, руки в стороны.2- прыжок ноги скрестно, руки скрестно вверх.3- прыжок ноги врозь, руки в стороны.4- и.п.  Прыжки на скакалке с поочередной сменой ног.  Отжимания от пола, отжимания от гимнастической скамьи 3х20 отжиманий (отдых между подходами 2 мин.)  Это группа ОРУ, выполняемых в активном режиме растягивания (самостоятельно), или в пассивном режиме – с помощью партнера, с отягощениями. Это махи, удержания поз максимальной амплитуды, пружинные движения, упражнения с усилением растягивания через преодоление тяжести партнера или отягощения. |  |
|  | **Подведение итогов учебной деятельности** | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | **Задание для внеаудиторной работы** | 5 мин | Упражнения на дом. Повторить ОРУ. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»**

**Практическое занятие № 2.**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина:** Физическая культура

**Тема:** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

**Вид занятия:** практическое занятие

**Тип урока:** учебно-тренировочный

**Цели занятия**: подготовка к сдачи нормативов ГТО.

**Задачи занятия:**

**Образовательные**:.

1. Закрепление навыков основных видов упражнения

2. Способствовать развитию мышечной и зрительной памяти, силы, точности попадания в цель, скорости, выносливости

3. Развить выносливость.

4. Развить гибкость (растягивание и расслабление)

5. Совершенствование физических способностей, укрепление здоровья.

**Воспитательные**:

1. Воспитание патриотических чувств и любви к родине

2. Воспитание дисциплинированности, коммуникативности, толерантности.

3. Воспитание чувства ответственности, самостоятельности, чувства уверенности в своих силах и воли к преодолению трудностей.

4. Воспитание морально-силовых качеств, решительности, настойчивости.

**Оздоровительные**:

1. Развитие физических способностей.

2.Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

3. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.

4. Способствовать развитию мышц опорно-двигательного аппарата.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые; | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей |
| **3** | **Основная часть** | 60 мин |  |  |
|  | Прыжок в длину с места.  Поднятие гантели (девочки). Поднятие гири (мальчики)  Поднимание туловища из положения лежа на спине (животе).  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки), мальчики на высокой перекладине.  Челночный бег 3\*10 м. | 10 мин  10 мин  15 мин  15 мин  10 мин | Упражнение выполняется в соответствии с нормами ГТО.  Следить за правильным выполнением упражнения (гантели весом 4-5 кг),  (гиря весом 16 кг), сначала одной рукой, затем без перерыва другой, работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены.  Упражнение выполняется лежа на гимнастическом мате. Следить за правильным выполнением упражнения. Учащиеся выполняют максимальное количество пониманий.  Упражнение выполняется на турнике высотой 110 см.(низкая перекладина), высокая перекладина -турник.  Упражнение выполняется в соответствии с требованиями ГТО | Упражнение выполняется в виде соревнования, определяется победитель. |
|  | **Подведение итогов учебной деятельности** | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | **Задание для внеаудиторной работы** | 5 мин | Упражнения на дом. Выполнять нормативы самостоятельно. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности**

**Практическое занятие № 3**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина:** Физическая культура

**Тема:** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

**Вид занятия:** практическое занятие

**Тип урока:** учебно-тренировочный

**Цели занятия**: развитие физических качеств у обучающихся.

**Задачи занятия:**

**Образовательные**:

1. Дать определение понятию «самоконтроль».

2. Изучить основные методы самоконтроля, их показатели и критерии оценки.

3. Формировать знания о требованиях к ведению дневника самонаблюдения.

4. Совершенствование физических способностей, укрепление здоровья.

**Воспитательные**:

1. Воспитание дисциплинированности, коммуникативности, толерантности.

2. Воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья.

3. Воспитание морально-силовых качеств, решительности, настойчивости.

**Оздоровительные**:

1.Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

2. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые; | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей |
| **3** | **Основная часть** | 60 мин |  |  |
|  | Показатели самоконтроля  Упражнения на выносливость.  Прыжки на скакалке  Упражнение на восстановление | 10 мин  20 мин  20 мин  10 мин | Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы - субъективные и объективные.   К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции.                   К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами.  Бег дистанция 3000 метров, замерить ЧСС сразу после того как пробежали дистанцию и после восстановления  Чередование быстрого и медленного темпа прыжков на скакалке  Упражнения на восстановление дыхания и общего самочувствия |  |
|  | **Подведение итогов учебной деятельности** | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | **Задание для внеаудиторной работы** | 5 мин | Упражнения на дом. Повторить ОРУ. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач**

**Практическая работа № 4**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина:** Физическая культура

**Тема:** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.

**Вид занятия:** практическое занятие

**Тип урока:** учебно-тренировочный

**Цели занятия**: развитие физических качеств у обучающихся.

**Задачи занятия:**

**Образовательные**:

1. Дать определение понятию «физическое упражнение».

2. Изучить основные комплексы упражнений.

3. Формировать знания о различных комплексов упражнений в физической культуре.

4. Совершенствование физических способностей, укрепление здоровья.

**Воспитательные**:

1. Воспитание дисциплинированности, коммуникативности, толерантности.

2. Воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья.

3. Воспитание морально-силовых качеств, решительности, настойчивости.

**Оздоровительные**:

1.Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

2. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые; | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей |
| **3** | **Основная часть** | 60 мин |  |  |
|  | Понятие физическое упражнение  Комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки | 10 мин  50 | **Физическое упражнение**-это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованны по его закономерностям. (Привести примеры)  ***Упр.1.*** И.п. – лежа на гимнастическом коне, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, руки вверху. В медленном и среднем темпе поочередно выполнять сгибание и разгибание туловища. При сгибании туловища выполнять выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 10-15 сек.  ***Упр.2.*** И.п. – стоя, в руках скакалка. В среднем и быстром темпе, вращая скакалку, выполнять подскоки одновременно на двух ногах. Упражнение повторить 20-30 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.  ***Упр.3.*** И.п. – сидя на тумбе, гриф штанги в руках у пояса, хватом снизу. В среднем темпе выполнять сгибание рук в локтях, штангу к плечам необходимо выполнять глубокий вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.  ***Упр.4.*** И.п. – стоя у гимнастической стенки, левую ногу поставить на рейку выше головы. В среднем темпе выполнять наклоны туловища к ноге, стоящей на рейке гимнастической лестницы, необходимо стараться касаться головой ноги, стоящей на рейке гимнастической стенки. Упражнение повторить 12-20 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 10-15 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.  ***Упр.5.*** И.п. – туловище наклонено вперед, штанга в руках на плечах. В среднем темпе туловище поочередно сгибать и разгибать, делая при сгибании глубокий выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 12-15 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.  ***Упр.6.*** И.п. – вис на двух руках спиной к гимнастической стенке. В среднем темпе необходимо поднимать прямые ноги вверх до касания рук, затем медленно прийти в исходное положение. При подъеме ног надо сделать выдох, а при опускании – вдох. Упражнение повторить 12-20 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек. |  |
|  | **Подведение итогов учебной деятельности** | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | **Задание для внеаудиторной работы** | 5 мин | Упражнения на дом. Повторить ОРУ. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка**

**Практическая работа № 5**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина:** Физическая культура

**Тема:** Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Вид занятия:** практическое занятие.

**Тип урока:** учебно-тренировочный

**Цели занятия**: развитие физических качеств у обучающихся.

**Задачи занятия:**

**Образовательные**:

1. Дать определение понятию «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

2. Осваивать прикладные умения и навыки.

3. Формировать необходимые прикладные знания.

4. Совершенствование физических способностей, укрепление здоровья.

**Воспитательные**:

1. Воспитание дисциплинированности, коммуникативности, толерантности.

2. Воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья.

3. Воспитание морально-силовых качеств, решительности, настойчивости.

4. Воспитывать прикладные специальные качества.

**Оздоровительные**:

1.Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

2. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые; | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей |
| **3** | **Основная часть** | 60 мин |  |  |
|  | Понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка».  Комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки | 10 мин  50 | **Профессионально-прикладная физическая подготовка** — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к опреде­ленной профессиональной деятельности.  ***Упр.1.*** И.п. – лежа на гимнастическом коне, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, руки вверху. В медленном и среднем темпе поочередно выполнять сгибание и разгибание туловища. При сгибании туловища выполнять выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 10-15 сек.  ***Упр.2.*** И.п. – стоя, в руках скакалка. В среднем и быстром темпе, вращая скакалку, выполнять подскоки одновременно на двух ногах. Упражнение повторить 20-30 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.  ***Упр.3.*** И.п. – сидя на тумбе, гриф штанги в руках у пояса, хватом снизу. В среднем темпе выполнять сгибание рук в локтях, штангу к плечам необходимо выполнять глубокий вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.  ***Упр.4.*** И.п. – стоя у гимнастической стенки, левую ногу поставить на рейку выше головы. В среднем темпе выполнять наклоны туловища к ноге, стоящей на рейке гимнастической лестницы, необходимо стараться касаться головой ноги, стоящей на рейке гимнастической стенки. Упражнение повторить 12-20 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 10-15 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.  ***Упр.5.*** И.п. – туловище наклонено вперед, штанга в руках на плечах. В среднем темпе туловище поочередно сгибать и разгибать, делая при сгибании глубокий выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 12-15 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.  ***Упр.6.*** И.п. – вис на двух руках спиной к гимнастической стенке. В среднем темпе необходимо поднимать прямые ноги вверх до касания рук, затем медленно прийти в исходное положение. При подъеме ног надо сделать выдох, а при опускании – вдох. Упражнение повторить 12-20 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек. |  |
|  | **Подведение итогов учебной деятельности** | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | **Задание для внеаудиторной работы** | 5 мин | Упражнения на дом. Повторить ОРУ. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой**

**Практическое занятие № 6**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина:** Физическая культура

**Тема:** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.

**Вид занятия:** практическое занятие

**Тип урока:** учебно-тренировочный

**Цели занятия**: развитие физических качеств у обучающихся.

**Задачи занятия:**

**Образовательные**:

1. Дать определение понятию «оздоровительная система».

2. Рассмотреть оздоровительную суть современных оздоровительных систем физического воспитания.

3. Формировать знания о различных комплексов упражнений в физической культуре.

4. Рассмотреть виды оздоровительных систем.

5. Научиться технически правильно выполнять упражнения, по средствам их пракического выполнения.

**Воспитательные**:

1. Воспитание дисциплинированности, коммуникативности, толерантности.

2. Воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья.

3. Воспитание морально-силовых качеств, решительности, настойчивости.

**Оздоровительные**:

1.Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

2. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.

**Структура и ход урока**

**Понятие "Оздоровительная система"**

    Здоровье – это сущностное свойство человека сохранять высокую жизнеспособность и свободу в изменяющихся условиях внешней среды, или коротко, здоровье – это способность жить свободно. Эта способность зависит от резервов организма, набора приспособительных форм поведения и адекватного восприятия.

Человек рождается в лучшем случае без болезней, но всегда без здоровья – здоровье должно формироваться в процессе всей жизни. С учетом этого возникает необходимость перехода от охраны здоровья к его формированию или воспитанию.

    Известные оздоровительные системы условно можно разделить на современные и традиционные. Традиционные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Индии и Китая. Это йога, у-шу, цигун. Современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры на основе системного (целостного) подхода, такие, как аэробика, стретчинг и другие разновидности фитнеса.

**Оздоровительная физическая культура** – это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды.

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры можно **разделить на две группы**: упражнения циклического и ациклического характера.

**Циклические упражнения** – это двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяются одинаковые законченные циклы. Среди таких упражнений ходьба, бег, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля.

**Ациклические упражнения** – двигательные акты, структура которых не имеет цикла и изменяется в процессе выполнения. Это гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метание, спортивные игры, единоборства.

Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, что приводит к повышению силы мышц, быстроте реакций, гибкости и подвижности в суставах, лабильности нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием циклических упражнений относятся гигиеническая и производственная гимнастика, занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, ритмическая и атлетическая гимнастика и др.

**Утренняя гигиеническая гимнастика**призвана привести организм в рабочее состояние после пробуждения, поддержать высокий уровень работоспособности в течение трудового дня, совершенствовать координацию нервно-мышечного аппарата, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время утренней гимнастики и водных процедур происходит активизация деятельности кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышение возбудимости центральной нервной системы, в результате чего улучшаются функции опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

**Производственная гимнастика** – один из видов оздоровительной физкультуры, использующийся в различных формах на производстве. Гимнастика в начале рабочего дня активизирует двигательные нервные центры и усиливает кровообращение в рабочих мышечных группах. Такая гимнастика особенно важна для сотрудников, длительное время сидящих на одном месте, и для людей, выполняющих мелкие механические операции.

Во время работы необходимо устраивать физкультурные паузы. Время их проведения приходится на периоды спада работоспособности сотрудников, производственная гимнастика должна опережать фазу снижения работоспособности. С помощью выполнения упражнений с музыкальным сопровождением для незадействованных мышечных групп (по механизму активного отдыха) улучшается координация деятельности нервных центров, точность движений, активизируются процессы памяти, мышления и концентрации внимания, что благотворно влияет на результаты производственного процесса.

**Ритмическая гимнастика** отличается от других видов гимнастики темпом движений и интенсивностью выполнения упражнений, которые задаются ритмом музыкального сопровождения. В данном виде гимнастики используются различные комплексы, оказывающие влияние на организм:

• беговые и прыжковые упражнения, влияющие преимущественно на сердечно-сосудистую систему;

• наклоны и приседания, развивающие двигательный аппарат;

• методы релаксации и самовнушения, которые важны для нормализации деятельности центральной нервной системы;

• упражнения в партере, развивающие силу мышц и подвижность в суставах;

• беговые серии, тренирующие выносливость;

• танцевальные упражнения, развивающие пластичность, и т. д.

**В зависимости от выбора применяемых средств ритмическую гимнастику разделяют на:** атлетическую, танцевальную, психорегулирующую и носящую смешанный характер. Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наибольшее влияние на систему кровообращения, при этом все физические характеристики не превышают аэробной нормы, т. е. работа в партере носит преимущественно аэробный характер.

В серии упражнений, выполняемых в положении стоя, танцевальные, глобальные упражнения (наклоны, глубокие приседания) существенно учащают пульс, увеличивают давление и частоту дыхания.

Наиболее эффективное воздействие на организм оказывают серии беговых и прыжковых упражнений, в которых при определенном темпе пульс может достигать 180–200 ударов в минуту, а потребление кислорода – 2–3 л.

В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь как спортивную, так и оздоровительную направленность. Максимальная стимуляция кровообращения до уровня 180–200 ударов в минуту может использоваться лишь в спортивной тренировке молодыми здоровыми людьми. В этом случае она носит преимущественно анаэробный характер и сопровождается угнетением аэробных механизмов энергообеспечения. Существенной стимуляции жирового обмена при таком характере энергообеспечения не происходит, в связи с этим не наблюдаются уменьшение массы тела и нормализация холестеринового обмена, а также развитие общей выносливости и работоспособности.

Атлетические упражнения можно рекомендовать в качестве средства общего физического развития для молодых здоровых мужчин – в сочетании с упражнениями, способствующими повышению аэробных возможностей и общей выносливости.

Необходимо учесть, что силовые упражнения сопровождаются большими перепадами артериального давления, связанными с задержкой дыхания и натуживанием. Во время натуживания в результате снижения притока крови к сердцу и сердечного выброса резко падает систолическое и повышается диастолическое давление. Сразу же после окончания упражнений вследствие активного кровенаполнения желудочков сердца систолическое давление поднимается до 180 мм рт. ст. и более, а диастолическое резко падает. Эти изменения могут быть в значительной степени нейтрализованы при изменении методики тренировки (работа с отягощениями не более 50 % от максимального веса и подъем снаряда в фазе вдоха), что автоматически исключает задержку дыхания и натуживание.

Важно также помнить, что люди более зрелого возраста могут использовать лишь отдельные упражнения атлетического комплекса, направленные на укрепление основных мышечных групп (мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и др.) в качестве дополнения после тренировки на выносливость в циклических упражнениях.

**Гимнастика по системе йоги** довольно популярна в нашей стране, однако ее влияние на организм изучено пока недостаточно. Йога включает в себя целый ряд физических упражнений, целью которых является совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. В гимнастике выделяются статические элементы (позы) дыхательных упражнений и элементы психорегуляции (аутотренинга).

**Аэробика**– это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее двух третей мышечной массы тела. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20–30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания, такие как повышение сократительной и «насосной» функции сердца, улучшение утилизации миокардом кислорода и др.

Различия отдельных видов циклических упражнений, связанные с особенностями структуры двигательного акта и техникой его выполнения, не имеют принципиального значения для достижения профилактического и оздоровительного эффекта.

**Оздоровительная ходьба** – ускоренная ходьба при соответствующей скорости (до 6,5 км/ч). Ее интенсивность может достигать зоны тренирующего режима. При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой (по 1 ч) суммарный расход энергии за неделю составит около 2000 ккал, что обеспечивает минимальный (пороговый) тренировочный эффект – для компенсации дефицита энергозатрат и роста функциональных возможностей организма.

Ускоренная ходьба в качестве самостоятельного оздоровительного средства может быть рекомендована лишь при наличии противопоказаний к бегу (например, на ранних этапах реабилитации после перенесенного инфаркта). При отсутствии серьезных отклонений в состоянии здоровья она может использоваться лишь в качестве первого (подготовительного) этапа тренировки на выносливость у начинающих с низкими функциональными возможностями. В дальнейшем по мере роста тренированности занятия оздоровительной ходьбой должны сменяться беговой тренировкой.

**2.7. Гимнастика**

**Тема 2.7 (1) Основная гимнастика**

**Практическое занятие № 7**

**Группа**: Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина:** Физическая культура

**Тема:** Требование технической безопасности при занятиях гимнастикой. История появления гимнастики.

**Вид занятия:** практическое занятие.

**Тип урока:** учебно-тренировочный

**Цели занятия:** изучить технику безопасности на уроках физической

культуры при занятиях гимнастикой, познакомить с гимнастикой,

акробатикой ее историей и значением в жизни человека.

**Задачи занятия.**

**Образовательные:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой.

2. Знать особенности организации и проведения самостоятельных занятий гимнастикой; правила контроля и требования техники безопасности;

3. Уметь вести дневник самонаблюдений с помощью тестовых упражнений; анализировать динамику показателей;

4. Проводить простейший анализ и давать оценку технике осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.

**Воспитательные:**

1. Воспитание уважительного отношения к гимнастике;

2. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности и смелости во время выполнения акробатических упражнений;

**Оздоровительные:**

1. Развитие практических навыков и умений для организации и проведения самостоятельных занятий гимнастикой.

2. Развитие и укрепление основных групп мышц, развитие гибкости и координации.

3. Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений.

4. Составлять простейшие комбинации из числа выученных гимнастических упражнений

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Этап урока (методы) | Время | Деятельность преподавателя | Деятельность студентов |
| **1** | Организационный момент | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | Подготовительная  часть урока | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. |
| **3** | Основная часть | 60 мин |  |  |
|  | Упражнение на высокой перекладине: подъем переворотом в упор.    Техника выполнения подтягивания. | 30 мин  30 мин | На перекладине выполняются висы, упоры, подъемы, перево­роты, обороты, размахивания, повороты и соскоки. Они могут быть простыми и очень сложными, поддающимися овладению только квалифицированным гимнастам.  Подъем переворотом в упор — силовое упражнение. Для его вы­полнения надо предельно согнуть руки и, сгибаясь в тазобедрен­ных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора, удер­живая ноги от движения вперед.  Обучение начинают на низкой перекладине в следующей последовательности: толчком одной и махом другой упражнение выполняется из виса стоя (руки согну­ты), опорная нога под перекладиной, маховая отведена назад. Махом ноги кверху и за перекладину таз подносится к переклади­не, ноги соединяются и создают вращательный момент. По мере переворачивания голова и плечи отводятся назад, включаются в работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвра­тить движение ног под перекладину.  https://studfiles.net/html/2706/313/html_wuuGwBjw8m.Owzs/img-Wn5uTe.png  Правильная техника выполнения упражнения «Подтягивания на турнике»:  Возьмитесь за перекладину прямым хватом сверху, чуть шире плеч. Сведите лопатки, плечи расправьте, грудь подайте вперед, сморите прямо перед собой. Ноги желательно держать прямо, но если вам будет удобнее, то может поджать их, согнув в коленях.  Напрягите и прочувствуйте широчайшие мышцы спины. На вдохе, медленно и без рывков, поднимайтесь вверх (сгибая руки в локтях).  Подтягиваться нужно как можно выше, старайтесь дотянуться грудью к перекладине, если это для вас сложно, то тогда старайтесь подтянуться до подбородка.  На выдохе, так же плавно опускайтесь вниз (разгибая руки в локтях). Режим расслабления должен быть в два раза дольше, чем режим напряжения (то есть, опускаться нужно в два раза медленнее).  Упражнение нужно выполнять без резких движений.  Сделайте запланированное количество повторений в подходе. Отдохните 1 – 2 минуты и приступайте к следующему подходу. | Обучающиеся внимательно слушают преподавателя и записывают технику безопасности при занятиях гимнастикой.  Обучающиеся внимательно слушают преподавателя и записывают историю появления гимнастики. |
|  | Подведение итогов учебной деятельности | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | Задание для внеаудиторной работы | 5 мин | Упражнения на дом. Повторить технику упражнений на высокой перекладине: подъем переворотом в упор, подтягивание. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Практическое занятие № 8**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина** Физическая культура

**Тема:** Упражнения у гимнастической стенке.

**Вид занятия:** практическое занятие

**Тип урока:** обучающий

**Цели занятия:** изучить технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.

**Задачи занятия.**

**Образовательные**:

1. Совершение двигательной функции с целью овладения более совершенной техникой.

**Развивающие**:

1. Развитие практических навыков и умений для организации и выполнения упражнений на гимнастической стенке.

2. Развитие и укрепление основных групп мышц, развитие гибкости и координации.

4. Выполнение простейших гимнастических упражнений.

**Воспитательные**:

1. Воспитание уважительного отношения к гимнастике.

2. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности и смелости во время выполнения акробатических упражнений.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этап урока (методы) | Время | Деятельность преподавателя | Деятельность студентов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Организационный момент | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| 2 | Подготовительная  часть урока | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. |
| 3 | Основная часть | 60 мин |  |  |
|  | Упражнения у гимнастической  стенке. | 60 мин | Упражнения у гимнастической стенке можно разбить на следующие группы:  - упражнения в простых и смешанных висах лицом и спиной к стенке;  - упражнения в смешанных упорах сидя, лежа, стоя на полу у стенки;  - упражнения сидя, лежа и стоя у стенки с захватом за рейку одной или двумя руками без дополнительной опоры или с опорой на нее ногой;  - упражнения на растягивание из различных исходных положений;  - упражнения на силу и силовую выносливость;  - прыжки на гимнастическую стенку в вис присев и прыжки со стенки лицом, боком и спиной вперед;  - лазания различными способами, а также с использованием комбинированных снарядов (стенка-скамейка и др.).  http://www.massaging.ru/books/Vladimir-Ivanovich-Dubrovskiy_Russkaya-banya-i-massazh-/i_134.jpg | Обучающиеся внимательно слушают преподавателя и запоминают технику выполнения упражнений у гимнастической стенке. Выполняют практически. |
|  | Подведение итогов учебной деятельности | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | Задание для внеаудиторной работы | 5 мин | Упражнения на дом. Повторить технику выполнения упражнений у гимнастической стенке, упражнений с гантелями. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Практическое занятие № 9**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина** Физическая культура

**Тема:** Упражнения на гимнастических брусьях.

**Вид занятия:** практическое занятие

**Тип урока:** обучающий

**Цели занятия:** Изучить технику выполнения упражнений на гимнастических брусьях.

**Задачи занятия.**

**Образовательные**:

1. Совершение двигательной функции с целью овладения более совершенной техникой.

**Развивающие**:

1. Развитие практических навыков и умений для организации и выполнения упражнений на гимнастических брусьях.

2. Развитие и укрепление основных групп мышц, развитие гибкости, силы и координации.

4. Выполнение простейших гимнастических упражнений на гимнастических брусьях.

**Воспитательные**:

1. Воспитание уважительного отношения к гимнастике.

2. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности и смелости во время выполнения акробатических упражнений.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. |
| **3** | **Основная часть** | **60 мин** |  |  |
|  | **Упражнения у гимнастических**  **брусьях**. | 60 мин | Упражнения общеразвивающего и прикладного характера.  **Смешанные упоры**. Разучивать смешанные упоры следует вна­чале на матах или стойках, где легче оказывать помощь. Для укрепления мышечно-связочного аппарата плечевых суставов, ту­ловища и рук следует многократно выполнять в различных упорах сгибания и разгибания рук, округления и прогибания спины, под­нимания и опускания ног. Смешанные упоры могут выполняться также продольно(рис.93)  https://studfile.net/html/2706/1125/html_8c_o8U0LWu.MDl5/img-gZCzBS.jpg  Сгибание и выпрямление рук в упоре. Применяется для форсиро­ванного развития силы мышц рук и плечевого пояса. Особенно эф­фективно это упражнение в сочетании с размахиваниями. Вна­чале осваивается более легкий вариант — в конце маха назад соскок(рис. 94)  https://studfile.net/html/2706/1125/html_8c_o8U0LWu.MDl5/img-JGnNl3.jpg    Махи на гимнастических брусьях (рис.95)  https://studfile.net/html/2706/1125/html_8c_o8U0LWu.MDl5/img-vLfl_e.jpg  Сгибание и выпрямление рук в упоре. Применяется для форсиро­ванного развития силы мышц рук и плечевого пояса. Особенно эф­фективно это упражнение в сочетании с размахиваниями. Вна­чале осваивается более легкий вариант — в конце маха назад соскок.(рис.94)  https://studfile.net/html/2706/1125/html_8c_o8U0LWu.MDl5/img-JGnNl3.jpg | Обучающиеся внимательно слушают преподавателя и запоминают технику выполнения упражнений на гимнастических брусьях. Выполняют практически. |
|  | **Подведение итогов учебной деятельности** | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | **Задание для внеаудиторной работы** | 5 мин | Упражнения на дом. Повторить технику выполнения упражнений у гимнастической стенке, упражнений с гантелями. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Практическое занятие № 10.**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина** Физическая культура.

**Тема:** Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой, при занятиях с отягощениями и на тренажерах.

**Вид занятия:** практическое занятие

**Тип урока:** обучающий

**Цели занятия:** изучить технику выполнения упражнений при занятиях атлетической гимнастикой, при занятиях с отягощениями и на тренажерах.

**Задачи занятия.**

**Образовательные**:

1. Совершение двигательной функции с целью овладения более совершенной техникой.

**Развивающие**:

1. Развитие практических навыков и умений для организации и выполнения упражнений с отягощением.

2. Развитие и укрепление основных групп мышц, развитие гибкости, силы и координации.

**Воспитательные**:

1. Воспитание уважительного отношения к атлетической гимнастике.

2. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, упорства и смелости при занятиях атлетической гимнастикой, при занятиях с отягощениями и на тренажерах.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. |
| **3** | **Основная часть** | **60 мин** |  |  |
|  | Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой,  при занятиях с отягощениями и на тренажерах.  (Наглядное технически правильное выполнение  упражнений, | 60 мин | **Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой**  1) К занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы и обуви. Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь – подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шну­ровку, в карманах не должно быть посторонних предметов.  2) Перед началом тренировки из ротовой полости необходимо удалить все посторонние предметы, такие как жевательная резинка, конфеты и т. д. Запрещено слушать музыку на тренировке через наушники.  3) При наличии каких-либо травм, заболеваний или плохом самочувствии необходимо сообщить об этом тренеру-преподавателю до начала тренировочного занятия. Запрещено приступать к занятиям в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, при значительном недосыпе. Если в ходе тренировочного занятия занимающийся получил травму или плохо себя почувствовал, то следует немедленно прекратить работу и сообщить об этом тренеру-преподавателю.  4) К тренировкам с отягощениями необходимо приступать только после предварительной разминки.  5) В ходе тренировочного занятия необходимо внимательно слушать тренера-преподавателя и тщательно выполнять все его указания касаемо техники упражнений, параметров тренировочной нагрузки, рекомендаций по работе с оборудованием и инвентарем. Запрещено приступать к занятиям в отсутствии тренера-преподавателя и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки.  6) Перед выполнением упражнения необходимо убедиться в готовности инвентаря к работе. Перед подъемом штанги или гантелей необходимо убедиться, что на обоих концах их грифов симметрично распределен нагрузочный вес и зафиксирован замками. Замки на штанге и гантелях должны надежно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, места хвата должны не иметь заусенцев, рукава тяжелоатлетической штанги долж­ны свободно вращаться в обе стороны. Перед работой на тренажере необходимо убедиться, что стопорный ключ, который фиксирует груз, вставлен до конца и надежно зафиксирован, рукоятки надежно пристегнуты к концу троса и не отцепятся в ходе работы. | Обучающиеся внимательно слушают преподавателя и записывают лекцию по технике безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. |
|  | **Подведение итогов учебной деятельности** | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | **Задание для внеаудиторной работы** | 5 мин | Упражнения на дом. Повторить технику безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)**

Перечень вопросов к дифференцированному зачету по

физической культуре

1. Современное состояние физической культуры и спорта.

2. Здоровье и здоровый образ жизни.

3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.

4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.

5. Физическая культура в режиме трудового дня.

6. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений.

7. История возникновения ГТО.

8. Подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Основные направления.

9. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

10. Требование технической безопасности при занятиях гимнастикой.

11. История появления гимнастики.

12. Спорт в физическом воспитании студентов.

13. Физическая культура в обеспечении здоровья.

14. Физическая культура и спорт как общественное явление.

15. Основы здорового образа жизни.

**Тема 2.7 (2) Атлетическая гимнастика**

**Практическое занятие № 11.**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина** Физическая культура.

**Тема:** Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой, при занятиях с отягощениями и на тренажерах.

**Вид занятия:** практическое занятие

**Тип урока:** обучающий

**Цели занятия:** изучить технику выполнения упражнений при занятиях атлетической гимнастикой, при занятиях с отягощениями и на тренажерах.

**Задачи занятия.**

**Образовательные**:

1. Совершение двигательной функции с целью овладения более совершенной техникой.

**Развивающие**:

1. Развитие практических навыков и умений для организации и выполнения упражнений с отягощением.

2. Развитие и укрепление основных групп мышц, развитие гибкости, силы и координации.

**Воспитательные**:

1. Воспитание уважительного отношения к атлетической гимнастике.

2. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, упорства и смелости при занятиях атлетической гимнастикой, при занятиях с отягощениями и на тренажерах.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. |
| **3** | **Основная часть** | **60 мин** |  |  |
|  | Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой,  при занятиях с отягощениями и на тренажерах.  (Наглядное технически правильное выполнение  упражнений, | 60 мин | **Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой**  1) К занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы и обуви. Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь – подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шну­ровку, в карманах не должно быть посторонних предметов.  2) Перед началом тренировки из ротовой полости необходимо удалить все посторонние предметы, такие как жевательная резинка, конфеты и т. д. Запрещено слушать музыку на тренировке через наушники.  3) При наличии каких-либо травм, заболеваний или плохом самочувствии необходимо сообщить об этом тренеру-преподавателю до начала тренировочного занятия. Запрещено приступать к занятиям в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, при значительном недосыпе. Если в ходе тренировочного занятия занимающийся получил травму или плохо себя почувствовал, то следует немедленно прекратить работу и сообщить об этом тренеру-преподавателю.  4) К тренировкам с отягощениями необходимо приступать только после предварительной разминки.  5) В ходе тренировочного занятия необходимо внимательно слушать тренера-преподавателя и тщательно выполнять все его указания касаемо техники упражнений, параметров тренировочной нагрузки, рекомендаций по работе с оборудованием и инвентарем. Запрещено приступать к занятиям в отсутствии тренера-преподавателя и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки.  6) Перед выполнением упражнения необходимо убедиться в готовности инвентаря к работе. Перед подъемом штанги или гантелей необходимо убедиться, что на обоих концах их грифов симметрично распределен нагрузочный вес и зафиксирован замками. Замки на штанге и гантелях должны надежно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, места хвата должны не иметь заусенцев, рукава тяжелоатлетической штанги долж­ны свободно вращаться в обе стороны. Перед работой на тренажере необходимо убедиться, что стопорный ключ, который фиксирует груз, вставлен до конца и надежно зафиксирован, рукоятки надежно пристегнуты к концу троса и не отцепятся в ходе работы. | Обучающиеся внимательно слушают преподавателя и записывают лекцию по технике безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. |
|  | **Подведение итогов учебной деятельности** | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | **Задание для внеаудиторной работы** | 5 мин | Упражнения на дом. Повторить технику безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Практическое занятие № 12.**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина** Физическая культура.

**Тема:** Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье узким хватом, средним хватом, широким хватом.

**Вид занятия:** практическое занятие

**Тип урока:** обучающий

**Цели занятия:** Изучить технику выполнения упражнения: жим штанги лёжа на горизонтальной скамье.

**Задачи занятия.**

**Образовательные**:

1. Изучить технику жима штанги на горизонтальной скамье узким хватом.

2. Изучить технику жима штанги на горизонтальной скамье среднем хватом.

3. Изучить технику жима штанги на горизонтальной скамье среднем хватом.

**Развивающие**:

1. Развить физические качества: силу, выносливость.

2. Развитие и укрепление основных групп мышц.

**Воспитательные**:

1. Воспитать морально-волевые качества.

2. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, упорства и смелости при занятиях атлетической гимнастикой, при занятиях с отягощениями и на тренажерах

**Структура и ход занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. |
| **3** | **Основная часть** | **60 мин** |  |  |
|  | **Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье узким хватом**  **Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье среднем и широким хватом** | 30 мин  30 мин | **Жим штанги лежа узким хватом** – это базовое упражнение  направленное на проработку преимущественно трёхглавой мышцы плеча (т.е. трицепса), но помимо трицепса нагрузка распределяется ещё и на верх груди и переднюю головку дельтовидной мышцы.  ÐÐ¸Ð¼ ÑÑÐ°Ð½Ð³Ð¸ Ð»ÐµÐ¶Ð° ÑÐ·ÐºÐ¸Ð¼ ÑÐ²Ð°ÑÐ¾Ð¼    В первую очередь необходимо приготовить место для жима: поставьте стойки на нужную высоту, повесьте пустой гриф для разминки.  Правильно лягте на скамье: таз, затылок и лопатки должны быть прижаты к ее поверхности. Возьмитесь за гриф так, чтобы между руками было 25–30 см, хват прямой. Выпрямите руки, сняв гриф со стоек. Уведите его в такое положение, чтобы он находился напротив середины груди. Когда вы начнете опускать вес на грудь, локти должны ходить близко к корпусу. Если вы разводите их в стороны нагрузка с трицепсов уходит на грудные мышцы. Руки при подъеме разгибаем полностью. Делаем разминочный подход в 10–15 повторений. Вешаем рабочие веса и начинаем заниматься: 3 подхода по 10 повторений.  https://mhealth.ru/media/images/page/2012/5/5/2d9d91cd243b45878d66c3dd7914ef10.jpg  Жим штанги средним хватом лежа на горизонтальной скамье — превосходное базовое упражнение, воздействующее на большую группу мышц. Но главным образом жим штанги лежа на горизонтальной скамье развивает все области большой грудной мышцы и трицепсы. Средний хват штанги позволяет равномерно распределить нагрузку между грудными мышцами и трицепсами, что обеспечивает его популярность. К тому же такой хват является наиболее безопасным для плечевых суставов.  - Лягте спиной на горизонтальную скамью. Ноги поставьте на пол всей ступней. Возьмитесь за гриф штанги средним хватом (чуть шире плеч), расположив руки так, чтобы во время опускания штанги (в середине пути) ваши предплечья образовывали угол по отношению к полу ровно 90°. Выжмите штангу до конца, полностью разогнув руки, тем самым снимая ее со стойки. Удерживайте штангу прямо перед собой на выпрямленных руках. Это ваше исходное положение.  - Сделав вдох, медленно опускай штангу вниз, пока она не коснется середины груди.  - На выдохе начинайте поднимать штангу вверх. Старайтесь работать главным образом мышцами груди. Выжмите штангу до конца, полностью разогнув руки. В верхней точке движения сделайте секундную паузу, максимально напрягая мышцы груди.  - Повторите упражнение необходимое количество раз.  - Закончив выполнять упражнение, поместите гриф штанги на стойки, убедившись, что он надежно зафиксирован | Обучающиеся внимательно слушают преподавателя и смотрят технику выполнения жима лёжа узким хватом. Выполняют практически, соблюдая при этом технику безопасности. |
|  | **Подведение итогов учебной деятельности** | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | **Задание для внеаудиторной работы** | 5 мин | Упражнения на дом. Повторить технику безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Практическое занятие № 13.**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина** Физическая культура.

**Тема:** Приседание со штангой на плечах.

**Вид занятия:** практическое занятие

**Тип урока:** обучающий

**Цели занятия:** Изучить технику выполнения упражнения: приседание со штангой на плечах.

**Задачи занятия.**

**Образовательные**:

1. Изучить технику приседание со штангой на плечах.

**Развивающие**:

1. Развить физические качества: силу, выносливость.

2. Развитие и укрепление основных групп мышц.

**Воспитательные**:

1. Воспитать морально-волевые качества.

2. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, упорства и смелости при занятиях атлетической гимнастикой, при занятиях с отягощениями и на тренажер

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. |
| **3** | **Основная часть** | **60 мин** |  |  |
|  | **Приседание со штангой на плечах**  **Техника выполнения**  **приседания** | 10 мин  50 мин | **Приседание со штангой на плечах -** это одно из основных упражнений при занятии бодибилдингом, пауэрлифтингом. Такие занятия помогают развивать мышцы ног на бедрах и ягодицах.  **Постановка ног** должна соответствовать ширине плеч, носки смотрят вперед, можно немного развести их.  **Хват.**  используют закрытый захват грифа. Расстояние между руками на грифе не имеет большого значения. Необходимо учесть, что они должны быть расположены симметрично от центра. Это нужно для того, чтобы в момент приседания вы не потеряли равновесие.  **Положение шеи и глаз.** При приседаниях со штангой необходимо смотреть немного выше горизонта. Это позволяет сохранять правильно положение шеи и держать ее ровно.  **Расположение грифа**. Штангу вы можете держать на плечах, лопатках или на передней дельте. Здесь нет универсального правила, и каждый подбирает что-то свое, обычно это золотая середина – на плечах. При расположении на плечах вся нагрузка будет распределяться между спиной и ногами. **Исходное положение и движение вниз.** Поставьте ноги на ширине плеч, носки должны быть развернуты немного наружу, для снятия штанги со стойки используйте закрытый захват для грифа и кладете штангу на шею в области задней дельты, после отходите от стойки на один шаг назад. При приседании спину держите ровной с небольшим наклоном вперед, это снизит нагрузку на позвоночник. При приседании спину держите ровной с небольшим наклоном вперед. Смотреть нужно ровно перед собой. В процессе приседаний ягодицы будут выдаваться назад, а колени не должны выдаваться дальше, чем расположены стопы. Нужно чтобы основную нагрузку несли мышцы ног и движения были плавными. При правильном выполнении упражнения будет задействована задняя и передняя мышца бедра, ягодицы и поясницы.  **Глубина приседаний.** Можно выполнять упражнение до параллельного положения с полом или опускаться ниже. Многие придерживаются мнения, что при параллельном приседании уменьшается нагрузка на коленный сустав. **Движение вверх.** Начните подниматься, отталкиваясь пятками от пола. Выпрямляя ноги, вернитесь в исходное положение. Повторите заданное количество повторений.  https://fireguys.ru/upload/000/u1/7/b/prisedanie-so-shtangoi-na-plechah-1.jpg | Обучающиеся внимательно слушают преподавателя и смотрят технику выполнения приседание со штангой на плечах. Выполняют практически, соблюдая при этом технику безопасности. |
|  | **Подведение итогов учебной деятельности** | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | **Задание для внеаудиторной работы** | 5 мин | Упражнения на дом. Повторить технику безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Практическое занятие № 14**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина** Физическая культура.

**Тема:** Становая тяга штанги.

**Вид занятия:** практическое занятие

**Тип урока:** обучающий

**Цели занятия**. Изучить технику выполнения упражнения: становая тяга штанги.

**Задачи занятия.**

**Образовательные**:

1. Изучить технику тяги штанги.

**Развивающие**:

1. Развить физические качества: силу, выносливость.

2. Развитие и укрепление основных групп мышц.

**Воспитательные**:

1. Воспитать морально-волевые качества.

2. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, упорства и смелости при занятиях атлетической гимнастикой, при занятиях с отягощениями и на тренажерах.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. |
| **3** | **Основная часть** | **60 мин** |  |  |
|  | **Становая тяга штанги**  **Техника выполнения**  **тяги штанги** | 10 мин  50 мин | **Становая** **тя́га** — базовое многосуставное упражнение, выполняемое обычно со **штангой** (а также с гантелью или гирей), удерживаемыми обеими руками.  **Техника выполнения**  Для принятия исходного положения:  1. К штанге становятся вплотную;  2. Стопы располагают параллельно на ширину плеч  так, чтобы они выступали за гриф;  3. Спину выпрямляют, лопатки сводят, взгляд  поднимают вверх;  4. Ноги, держа спину прямой, сгибают;  5. Прямым хватом берутся за гриф, располагая руки  чуть шире плеч.  Когда исходное положение принято:  1. Делают глубокий вдох;  2. На выдохе очень плавно начинают поднимать  штангу, одновременно выпрямляя ноги с  туловищем;  3. Опускают штангу обратно таким же плавным  движением, перемещая гриф строго вертикально,  следя за отсутствием смещения вдоль голеней, не  разводя лопатки, не сгибая спины;  4. Когда гриф пересекает колени, приседают,  касаются блинами пола.  Общие рекомендации  За один подход, при условии идеального  исполнения становой тяги, рекомендуется  выполнять от шести до восьми повторений. Не  следует «гнаться» за количеством, поскольку  залогом эффективности упражнения является его  правильное выполнение. Все остальное  второстепенно.  При выполнении упражнения нельзя:  - скруглять спину;  - делать резких движений и рывков.  Удерживать спину прямой можно только тогда,  когда взят правильный вес. Если спина скругляется,  необходимо уменьшить нагрузку. Чтобы избежать  травм, выполнять становую тягу рекомендуется с  использованием специального пояса.  Начинающим атлетам и девушкам выполнять  становую тягу лучше начинать с гантелями, а не со  штангой. Преимущество такого упражнения  заключается в малом весе гантелей и в  распределении центра тяжести, поскольку  спортивные снаряды держат по бокам. Требования к  технике выполнения, независимо от снаряда,  остаются неизменными.  https://ferrum-body.ru/wp-content/uploads/2013/06/Stanovaya-tyaga-postanovka-nog-2.jpg | Обучающиеся внимательно слушают преподавателя и смотрят технику выполнения тяги штанги. Выполняют практически, соблюдая при этом технику безопасности. |
|  | **Подведение итогов учебной деятельности** | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | **Задание для внеаудиторной работы** | 5 мин | Упражнения на дом. Повторить технику безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**2.8 Спортивные игры**

**2.8 (1) Футбол**

**Практическое занятие № 15**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина** Физическая культура.

**Тема:** Техника безопасности при занятиях футболом. Правила игры в футбол. Тактика игры в защите и нападении.

**Вид занятия:** практическое занятие

**Тип урока:** обучающий

**Цели занятия:** Изучить технику безопасности при занятиях футболом.

**Задачи занятия.**

**Образовательные**:

1. Изучить правила игры в футбол.

**Развивающие**:

1. Развить физические качества: выносливость, координация, скорость.

2. Развитие и укрепление основных групп мышц.

**Воспитательные**:

1. Воспитать морально-волевые качества.

2. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, упорства и смелости при занятиях атлетической гимнастикой, при занятиях с отягощениями и на тренажерах.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. |
| **3** | **Основная часть** | **60 мин** |  |  |
|  | **Техника безопасности при занятиях футболом**  **Правила игры в футбол. Тактика игры в защите и нападении** | 10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин | Рассказать технику безопасности на занятиях при игре в футбол  Упражнение 1  Передача мяча в движении (вперёд-назад)  В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом)  https://fsd.videouroki.net/html/2018/10/09/v_5bbc6bf8d8315/99720943_1.jpeg  Упражнение 2  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока.  https://fsd.videouroki.net/html/2018/10/09/v_5bbc6bf8d8315/99720943_5.jpeg  Упражнение 3  Передача мяча в парах  Упражнение 4  Передачи в тройках  Упражнение 5  Передача мяча в движении (вперёд-назад) | Обучающиеся внимательно слушают преподавателя и запоминают технику безопасности при игре в футбол. |
|  | **Подведение итогов учебной деятельности** | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | **Задание для внеаудиторной работы** | 5 мин | Упражнения на дом. Повторить технику безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Практическое занятие № 16**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина** Физическая культура.

**Тема:** Способы владение мячом, виды ударов по мячу. Игра в футбол.

**Вид занятия:** практическое занятие

**Тип урока:** обучающий

**Цели занятия:** Использовать полученные навыки в игре в футбол.

**Задачи занятия.**

**Образовательные**:

1. Изучить способы владения мячом.

2. Изучить виды ударов по мячу.

**Развивающие**:

1. Развить физические качества: выносливость, координация, скорость.

2. Развитие и укрепление основных групп мышц.

**Воспитательные**:

1. Воспитать морально-волевые качества.

2. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, упорства и смелости при занятиях атлетической гимнастикой, при занятиях с отягощениями и на тренажерах.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. |
| **3** | **Основная часть** | **60 мин** |  |  |
|  | **Повторить полученные навыки по владению мячом и тактикой игры**  **Игра в футбол** | 3мин  3 мин  3 мин  3 мин  3 мин  45 мин | Упражнение 1  Передача мяча в движении (вперёд-назад)  В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом)  https://fsd.videouroki.net/html/2018/10/09/v_5bbc6bf8d8315/99720943_1.jpeg  Упражнение 2  Игрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока.  https://fsd.videouroki.net/html/2018/10/09/v_5bbc6bf8d8315/99720943_5.jpeg  Упражнение 3  Передача мяча в парах  Упражнение 4  Передачи в тройках  Упражнение 5  Передача мяча в движении (вперёд-назад)  Играть в футбол с использование полученных навыком и умений. | Обучающиеся внимательно слушают преподавателя и запоминают технику безопасности при игре в футбол.  Использовать полученные навыки при игре в футбол. |
|  | **Подведение итогов учебной деятельности** | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | **Задание для внеаудиторной работы** | 5 мин | Упражнения на дом. Повторить технику безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Тема 2.8 (2) Баскетбол**

**Практическое занятие № 17**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина** Физическая культура.

**Тема:** Техника безопасности. Правила игры в баскетбол. Техника владения мячом.

**Вид занятия:** практическое занятие

**Тип урока:** обучающий

**Цели занятия:** Изучить технику безопасности при занятиях баскетболом.

**Задачи занятия:**

**Образовательные**:

1. Изучить правила игры в баскетбол.

**Развивающие**:

1. Развить физические качества: выносливость, координация, скорость.

2. Развитие и укрепление основных групп мышц.

**Воспитательные**:

1. Воспитать морально-волевые качества.

2. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, упорства и смелости при занятиях атлетической гимнастикой, при занятиях с отягощениями и на тренажерах.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. |
| **3** | **Основная часть** | **60 мин** |  |  |
|  | **Техника безопасности при занятиях баскетболом**  **Техника владения мячом** | 30 мин  30 мин | 1.Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму:  - при температуре выше +15оС – короткая форма, спортивная обувь;  - при температуре ниже +15оС – спортивный костюм, спортивная обувь.  2. Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.  3.Осознанно и   интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.  4.Без разрешения учителя не начинать выполнение упражнений и заданий.  5.Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.  6.Перед уроком снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.  7.Не бросать мяч под ноги игрокам.  8.Не передавать или подавать мяч ногой.  9.Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания учителя.  10.  О своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища)   немедленно сообщить учителю  **Техника ведения мяча заключается в следующем:** мяч направляется вниз только кистью руки с широко расставленными не напряженными пальцами. Рука в локтевом суставе почти неподвижна. Для сохранения маневренности при ведении мяча важную роль играет работа ног. Ноги должны быть немного согнуты в коленях и хорошо пружинить. На прямых ногах трудно быстро вести мяч и особенно трудно без пробежки остановиться или изменить направление движения. Качественное владение техникой ведения мяча добавит Вам универсальности, как игроку и позволит создать намного более серьезную угрозу противнику. Обучение ведению мяча - постоянная практика. Чем больше Вы водите мяч, тем лучше это у Вас будет получаться. Это первая истина. Вторая истина заключается в том, чтобы водить мяч не глядя на него. это особенно важно для разыгрывающих, которые могут вести мяч и одновременно анализировать ситуацию на площадке, чтобы мгновенно отдать пас или скомандовать комбинацию. Для того, чтобы быстрее научиться дриблингу в баскетболе необходимо также делать различные упражнения*.* | Обучающиеся внимательно слушают преподавателя и запоминают технику безопасности при игре в баскетбол. |
|  | **Подведение итогов учебной деятельности** | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | **Задание для внеаудиторной работы** | 5 мин | Упражнения на дом. Повторить технику безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Практическое занятие № 18**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина** Физическая культура.

**Тема:** Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.

**Вид занятия:** практическое занятие

**Тип урока:** обучающий

**Цели занятия:** Изучить техники защиты при занятиях баскетболом.

**Задачи занятия:**

**Образовательные**:

1. Изучить техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.

**Развивающие**:

1. Развить физические качества: выносливость, координация, скорость.

2. Развитие и укрепление основных групп мышц.

**Воспитательные**:

1. Воспитать морально-волевые качества.

2. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, упорства и смелости при занятиях атлетической гимнастикой, при занятиях с отягощениями и на тренажерах.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. |
| **3** | **Основная часть** | **60 мин** |  |  |
|  | **Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание**  **Тактика нападения в баскетболе.** | 30 мин  30 мин | Приемы игры в защите направлены на противодействие нападающей команде. Основная цель игры в защите — прервать атаку соперника и овладеть мячом до его броска в корзину. Защитник должен постоянно стремиться занять необходимую позицию для предотвращения выхода нападающего к щиту или на выгодное для развития атаки место. Не менее значимо также умение игрока препятствовать передачам и ловле мяча, ведению и броскам мяча. Технику защиты подразделяют на две основные группы: технику передвижений; технику овладения мячом и противодействия.  Основная задача состоит в том, чтобы с мячом или без мяча приблизиться к корзине ближе, чем соперник, или занять такие позиции на площадке, с которых можно было бы легко поддержать коллективные действия всей команды. Рекомендуется применение финтов. Мяч должен передаваться быстро, сильно, точно и уверенно.  При ловле мяча спортсмен бежит ему навстречу. В связи с тем, что дриблинг замедляет ход игры, его следует применять как можно реже и лишь в тех случаях, когда с его помощью можно продвинуться ближе к корзине или если он является составной частью определенной тактической комбинации. Существует много видов броска мяча в корзину, который часто сопровождается обманными движениями.заключается в том, чтобы водить мяч не глядя на него. это особенно важно для разыгрывающих, которые могут вести мяч и одновременно анализировать ситуацию на площадке, чтобы мгновенно отдать пас или скомандовать комбинацию. Для того, чтобы быстрее научиться дриблингу в баскетболе необходимо также делать различные упражнения*.* | Обучающиеся внимательно слушают преподавателя который рассказывает, и показывает технику зашиты и нападения в баскетболе. Выполняют практически. |

**Тема 2.8 (3)** Волейбол

**Практическое занятие № 19.**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина** Физическая культура.

**Тема:** Техника безопасности. Правила игры в волейбол.

**Вид занятия:** практическое занятие

**Тип урока:** обучающий

**Цели занятия:** Изучить технику безопасности при занятиях волейболом.

**Задачи занятия:**

**Образовательные**:

1. Изучить техники безопасности при игре в волейбол.

2. Изучить правила игры в волейбол.

**Развивающие**:

1. Развить физические качества: выносливость, координация, скорость.

2. Развитие и укрепление основных групп мышц.

**Воспитательные**:

1. Воспитать морально-волевые качества.

2. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, упорства и смелости при занятиях атлетической гимнастикой, при занятиях с отягощениями и на тренажерах

**Структура и ход занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. |
| **3** | **Основная часть** | **60 мин** |  |  |
|  | **Правила техники безопасности при игре в волейбол. Правила игры.**  **Правила игры в волейбол** | 30 мин  30 мин | Преподаватель объясняет технику безопасности при игре волейбол  1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.  2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.  3. При проведении занятий по спортивным и подвижным травм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:  - травмы при столкновениях, нарушениях, нарушении правил проведения игры, при паданиях на мокром, скользком полу или площадке.  4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.  **Правила игры**  - [основные правила игры в волейбол: суть игры](http://love-mother.ru/pravila-igry-v-volejbol-kratko-soderzhanie-osnovnye.html#4)  - [официальные правила волейбола: место и средство игры](http://love-mother.ru/pravila-igry-v-volejbol-kratko-soderzhanie-osnovnye.html#5)  - [основные правила волейбола: подача мяча](http://love-mother.ru/pravila-igry-v-volejbol-kratko-soderzhanie-osnovnye.html#6)  - [правила волейбола (кратко): действия игроков](http://love-mother.ru/pravila-igry-v-volejbol-kratko-soderzhanie-osnovnye.html#7) | Обучающиеся внимательно слушают преподавателя и выполняют задания. |
|  | **Подведение итогов учебной деятельности** | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | **Задание для внеаудиторной работы** | 5 мин | Упражнения на дом. Повторить технику безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Практическое занятие № 20.**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина** Физическая культура.

**Тема:** Прием мяча, передача мяча, нападающие удары, виды подач**.**

**Вид занятия:** практическое занятие

**Тип урока:** обучающий

**Цели занятия:** обучить передача мяча, нападающим ударам и приемам мяча.

**Задачи занятия:**

**Образовательные**:

1. Изучить техники нападающих ударов.

2. Изучить технику приема мяча.

3. Изучит технику передачи мяча.

**Развивающие**:

1. Развить физические качества: выносливость, координация, скорость.

2. Развитие и укрепление основных групп мышц.

**Воспитательные**:

1. Воспитать морально-волевые качества.

2. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, упорства и смелости при занятиях атлетической гимнастикой, при занятиях с отягощениями и на тренажерах.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. |
| **3** | **Основная часть** | **60 мин** |  |  |
|  | **Обучение основным видам подач в волейболе.**  **Приём мяча снизу двумя руками.** | 30 мин  30 мин | Поясняет задания, контролирует выполнение двигательных действий  Виды подач:  Нижняя – удар производится в нижнюю половину мяча, находящегося на уровне «ниже пояса». Преимущества данной подачи – это простота, высокая точность, возможность попадания в любую точку площадки (даже впритык к центральной линии).  Боковая – удар наносится немного ниже «экватора» мяча, находящегося на уровне груди. Применяется только при «боковом» расположении подающего к сетке. Этот тип в исполнении сложнее, чем нижняя, но имеет некоторое преимущество, траектория полёта мяча короче и более и пологая, что затрудняет её приём.  Прием подачи чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ приёма.  https://studfiles.net/html/2706/35/html_wT9708Df4u.tFJw/img-gnBFAf.jpgВ момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. | Обучающиеся внимательно слушают преподавателя и выполняют задания. |
|  | **Подведение итогов учебной деятельности** | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | **Задание для внеаудиторной работы** | 5 мин | Упражнения на дом. Повторить технику безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Практическое занятие № 21**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина** Физическая культура.

**Тема:** Игра в защите, игра в нападения**.**

**Вид занятия:** практическое занятие

**Тип урока:** обучающий

**Цели занятия:** обучить технике игры в защите и нападении.

**Задачи занятия.**

**Образовательные**:

1. Изучить технику блокирования.

2. Изучить технику приема мяча.

3. Обучение технике игры в защите.

4. Обучение технике нападающего удара.

**Развивающие**:

1. Развить физические качества: выносливость, координация, скорость.

2. Развитие и укрепление основных групп мышц.

**Воспитательные**:

1. Воспитать морально-волевые качества.

2. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, упорства и смелости при занятиях атлетической гимнастикой, при занятиях с отягощениями и на тренажерах.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. |
| **3** | **Основная часть** | **60 мин** |  |  |
|  | **Тактика игры в защите и нападении**  **Техника выполнения блокирования при игре в волейбол.** | 15 мин  5 мин  10 мин  30 мин | Тактика игры в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий. Большую роль в успешных защитных действиях играет расположение игроков в момент нанесения противником нападающего удара. Для этой цели используется три варианта:  1. Расположение игроков с притянутым средним защитником. 2. Расположение игроков с оттянутым средним защитником. 3. Сочетание первых двух вариантов в различных расстановках команды; все эти варианты применяются в зависимости от конкретной игровой обстановки, особенностей противника и своей команды. Успех защитных действий зависит от того, правильно ли выбран вариант и какова индивидуальная техника у игроков. Существуют следующие виды тактической атаки: Индивидуальные. Игрок самостоятельно подбирает оптимальное место для осуществления нападения. Очень важно, чтобы игрок оказался в таком положении, когда плоскость удара составляет примерно полметра от плеча. При этом мяч должен быть впереди. Если оказаться «под ним», то, скорее всего, мяч полетит на голову спортсмена, что сделает нападение невозможным. Групповые. Такая тактика игры в нападении в волейболе предполагает связь между двумя или максимум пятью игроками. Их главная цель – решить некоторую часть задач, которые стоят перед всей командой  Предварительный инструктаж по технике безопасности перед выполнением техники блокирования.  Следить за правильностью выполнения упражнения  **Техника выполнения блокирования.**  При постановке блока игрок, находящийся в непосредственной близости от сетки, выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук с расставленными пальцами по достижении верхнего края сетки производят движение вверх-вперёд через сетку. В момент удара по мячу кисти сгибают в лучезапястных суставах для противодействия атаке и направления мяча вперёд-вниз, на сторону соперника. При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.  http://sportfiction.ru/upload/import/books/%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2_%D0%92_%D0%90___%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%B2_%D0%92_%D0%94___%D0%9C%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2_%D0%90_%D0%93(29).jpg  **Виды блокирования:** Блокирование, выполненное одним игроком, называется**одиночным;**блок, поставленный двумя или тремя игроками**, групповым, или коллективным  Одиночное блокирование**  https://fs00.infourok.ru/images/doc/204/232644/hello_html_m766911c9.jpg  **Групповое или коллективное блокирование**  https://studfiles.net/html/2706/827/html_00LAFOy2wk.QXeP/img-65MoUO.png | Обучающиеся внимательно слушают преподавателя и выполняют задания.  Обучающиеся выполняют задания преподавателя под его непосредственным руководством. |
|  | **Подведение итогов учебной деятельности** | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | **Задание для внеаудиторной работы** | 5 мин | Упражнения на дом. Повторить технику безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Практическое занятие № 22**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина** Физическая культура.

**Тема:** Тренировочная игра**.**

**Вид занятия:** практическое занятие

**Тип урока:** обучающий

**Цели занятия:** использовать знания и умения в тренировочной игре.

**Задачи занятия.**

**Образовательные**:

1. Научиться правильно применять приемы игры в волейбол.

2. Научиться использовать тактику в игре.

**Развивающие**:

1. Развить физические качества: выносливость, координация, скорость.

2. Развитие и укрепление основных групп мышц.

**Воспитательные**:

1. Воспитать морально-волевые качества.

2. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, упорства и смелости при занятиях атлетической гимнастикой, при занятиях с отягощениями и на тренажерах.

**Структура и ход занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. |
| 3 | Основная часть | 60 мин |  |  |
|  | Вспомнить основные приемы в нападении и защите  Тренировочная игре | 10 мин  50 | Нападающие удары.  Нижний и верхний прием.  Передача партнеру мяча.  Тренировочная игра носит соревновательный характер.  В игре используются полученные навыки и умения. | Обучающиеся внимательно слушают преподавателя и выполняют задания.  Обучающиеся выполняют задания преподавателя под его непосредственным руководством. |
|  | Подведение итогов учебной деятельности | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | Задание для внеаудиторной работы | 5 мин | Упражнения на дом. Повторить технику безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Тема 2.8 (4) Теннис (настольный)**

**Практическое занятие 23**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина** Физическая культура.

**Тема:** Вводное занятие.

Изучение правил игры и техника безопасности при занятиях настольным теннисом.

**Вид занятия:** практическое занятие

**Тип урока:** обучающий

**Цели занятия:** изучение правил игры и техники безопасности. **Задачи занятия.**

**Образовательные**:

1. Обучение техники и тактики настольного тенниса.

2. . Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

**Развивающие**:

1. Развить физические качества: выносливость, координация, скорость, гибкости.

2. Развитие и укрепление основных групп мышц.

3. Развития умения выделять главное, анализировать происходящее, постоянно контролировать себя.

**Воспитательные**:

1. Воспитать морально-волевые качества.

2. Воспитание силы воли посредствам преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса

**Структура и ход занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые; | 15 мин | Следит за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей |
| **3** | **Основная часть** | 60 мин |  |  |
|  | Изучение правил  игры и техника безопасности  Правила игры | 20 мин  40 мин | Преподаватель поясняет общие требования безопас -ности и правила игры.  1.1. К занятиям по настольному теннису допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.  1.2. Обучающиеся должны знать, что во время занятий настольным теннисом чаще всего травмы возникают при: - падении на твердом покрытии; -  наличии посторонних предметов вблизи стола; -  игре неисправными ракетками; -  игре на плохо укрепленном столе.  1.3. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.  Ракетка и мяч во время игры обязаны быть за краем стола и выше столешницы. Тот игрок, который подает, должен держать мяч на ладони и подбрасывать не ниже чем на 15 сантиметров. Когда мяч начинает падать, в этот момент игрок должен нанести удар по мячу ракеткой. Правильная подача считается, если мяч касается стола подающего, летит над сеткой и попадает на стол соперника. Если мяч задевает сетку, то попытку подачи нужно повторить. Таковы правила игры в настольный теннис. Важно делать удар так, чтобы мяч всегда останавливался только на половинке стола соперника. Выигрышное очко будет засчитано тому игроку, чей удар в сете будет последним  - Очко. Игрок получает очко, если его соперник сделал такие ошибки:  - не успел отбить мяч;  - подача выполнена неправильно;  - мяч два раза ударил по столу;  - после подачи или удара мяч упал на его сторону;  - удар по мячу произошел еще до приземления на стол;  - коснулся рукой мяча, стола или сдвинул стол с места. | Обучающиеся внимательно слушают преподавателя. Изучают технику безопасности и правила игры в настольный теннис. |
|  | Подведение итогов учебной деятельности | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | Задание для внеаудиторной работы | 5 мин | Упражнения на дом. Повторить технику безопасности и правила  игры в настольный теннис. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Практическое занятие 24**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина** Физическая культура.

**Тема:** Изучение элементов стола и ракетки. Техника игры.

**Вид занятия:** практическое занятие.

**Тип урока:** обучающий

**Цели занятия:** изучение элементов стола и ракетки, техника игры.

**Задачи занятия.**

**Образовательные**:

1. Обучение техники и тактики настольного тенниса.

2. . Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

**Развивающие**:

1. Развить физические качества: выносливость, координация, скорость, гибкости.

2. Развитие и укрепление основных групп мышц.

3. Развития умения выделять главное, анализировать происходящее, постоянно контролировать себя.

**Воспитательные**:

1. Воспитать морально-волевые качества.

2. Воспитание силы воли посредствам преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | | **Время** | | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | | 5 мин | | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые; | 15 мин | | Следит за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей |
| **3** | **Основная часть** | 60 мин | |  | |  |
|  | **Изучение правил**  **игры и техника безопасности**  **Изучение элементов стола  и ракетки.** | 20 мин  40 мин | | Преподаватель поясняет общие требования безопас -ности и правила игры.  1.1. К занятиям по настольному теннису допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.  1.2. Обучающиеся должны знать, что во время занятий настольным теннисом чаще всего травмы возникают при: - падении на твердом покрытии; -  наличии посторонних предметов вблизи стола; -  игре неисправными ракетками; -  игре на плохо укрепленном столе.  1.3. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.  Ракетка и мяч во время игры обязаны быть за краем стола и выше столешницы. Тот игрок, который подает, должен держать мяч на ладони и подбрасывать не ниже чем на 15 сантиметров. Когда мяч начинает падать, в этот момент игрок должен нанести удар по мячу ракеткой. Правильная подача считается, если мяч касается стола подающего, летит над сеткой и попадает на стол соперника. Если мяч задевает сетку, то попытку подачи нужно повторить. Таковы правила игры в настольный теннис. Важно делать удар так, чтобы мяч всегда останавливался только на половинке стола соперника. Выигрышное очко будет засчитано тому игроку, чей удар в сете будет последним  - Очко. Игрок получает очко, если его соперник сделал такие ошибки:  - не успел отбить мяч;  - подача выполнена неправильно;  - мяч два раза ударил по столу;  - после подачи или удара мяч упал на его сторону;  - удар по мячу произошел еще до приземления на стол;  - коснулся рукой мяча, стола или сдвинул стол с места.  https://fs03.metod-kopilka.ru/images/doc/69/70577/img2.jpg  https://cdn.gdz4you.com/files/slides/fee/5eac0347e226308d6c55e79d4d4e6eb0.jpeg  https://womanadvice.ru/sites/default/files/27/kak_pravilno_vybrat_raketku_dlya_nastolnogo_tennisa.jpg | | Обучающиеся внимательно слушают преподавателя. Изучают технику безопасности и правила игры в настольный теннис.  Обучающиеся внимательно слушают преподавателя. Изучают элементы стола и ракетки. |
|  | **Подведение итогов учебной деятельности** | 5 мин | | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | **Задание для внеаудиторной работы** | 5 мин | | Упражнения на дом. Повторить технику безопасности и правила  игры в настольный теннис. | | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Практическое занятие 25**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина** Физическая культура.

**Тема:** Учебная игра с ранее изученными элементами.

**Вид занятия:** практическое занятие.

**Тип урока:** обучающий

**Цели занятия:** изучение правил игры и техники безопасности.

**Задачи занятия.**

**Образовательные**:

1. Обучение техники и тактики настольного тенниса.

2. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

**Развивающие**:

1. Развить физические качества: выносливость, координация, скорость, гибкости.

2. Развитие и укрепление основных групп мышц.

3. Развития умения выделять главное, анализировать происходящее, постоянно контролировать себя.

4. Развить стремление к победе, соревновательный характер.

**Воспитательные**:

1. Воспитать морально-волевые качества.

2. Воспитание силы воли посредствам преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей |
| **3** | **Основная часть**  Учебная игра  с ранее изученными элементами. | 60 мин | Поясняет задания, контролирует выполнение двигательных действий.  Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. Партия идёт до 11 очков. В случае равного счёта 10:10 подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка.  При парной игре при переходе подачи игрок, принимавший мяч, становится подающим, а партнёр игрока, подававшего мяч, становится принимающим. Игру (встречу) следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 3 до 7 в зависимости от правил соревнований). Во время игры, если мяч зацепил сетку и при этом ударился о половину соперника, то игра продолжается.  По старым правилам партия шла до 21 очка, подающие чередовались через каждые пять подач, при равенстве 20:20 подача переходила к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. | Обучающиеся внимательно слушают преподавателя и выполняют задания |
|  | **Подведение итогов учебной деятельности** | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | **Задание для внеаудиторной работы** | 5 мин | Упражнения на дом. Повторить технику правила игры в настольный теннис. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Практическое занятие 26**

**Группа**: Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина** Физическая культура

**Тема:** Техника безопасности. Правила соревнований

**Вид занятия** практическое занятие

**Тип урока:** комбинированный

**Цели занятия**: приобщить учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями в целях здорового образа жизни.

**Задачи занятия.**

**Образовательные**:

Ознакомить обучающихся с техникой безопасности на уроках легкой атлетики.

Ознакомить обучающихся с правилами соревнований по легкой атлетике.

**Развивающие**:

Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.

Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.

**Воспитательные**:

Воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, навыков культурного поведения, чувства товарищества и взаимопомощи.

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые; | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. |
| **3** | **Основная часть** | 60 мин |  |  |

**Практическая работа № 27**

**Группа**: Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина** Физическая культура

**Тема:** Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100м., 200 м.,

400 м.

**Вид занятия** практическое занятие

**Тип урока:** обучающий.

**Цели занятия**: приобщить учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями в целях здорового образа жизни.

**Задачи занятия.**

**Образовательные**:

Обучить техники спринтерского бега.

Обучить бегу на 100 м., на 200 м., 300 м.

**Развивающие**:

Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.

Развить такие физические качества как скорость, выносливость.

**Воспитательные**:

Воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, навыков культурного поведения, чувства товарищества и взаимопомощи.

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
| Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые; | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. |
| **Основная часть**  Бег 100 метров  Бег 200 метров  Бег 400 метров | 60 мин | Бег на 100 метров, состоит из четырех этапов: старта, разгона, передвижения по дистанции и последнего этапа финиширования.  Бег на 200 метров, состоит из четырех этапов: старта, разгона, передвижения по дистанции и последнего этапа финиширования.  Бег на 400 метров, состоит из четырех этапов: старта, разгона, передвижения по дистанции и последнего этапа финиширования. | Обучающиеся внимательно слушают и преподавателя и запоминают технику бега на 100м.  Обучающиеся внимательно слушают и преподавателя и запоминают технику бега на 200м.  Обучающиеся внимательно слушают и преподавателя и запоминают технику бега на 400м. |
| **Подведение итогов учебной деятельности** | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить допущенные ошибки на уроке. | Оценивают и анализируют свою деятельность, достигнутый результат. |
| **Задание для внеаудиторной работы** | 5 мин | Повторить технику метания, бега на 100м. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Практическая занятие № 28**

**Группа**: Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина** Физическая культура

**Тема:** Совершенствование техники кроссового бега. Бег 1000м., 2000 м.,

3000 м.

**Вид занятия** практическое занятие

**Тип урока:** обучающий.

**Цели занятия**: приобщить учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями в целях здорового образа жизни.

**Задачи занятия.**

**Образовательные**:

Обучить техники кроссового бега.

Обучить бегу на 1000 м., на 2000 м., 3000 м.

**Развивающие**:

Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.

Развить такие физические качества как скорость, выносливость.

**Воспитательные**:

Воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, навыков культурного поведения, чувства товарищества и взаимопомощи.

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые; | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. |
| **3** | **Основная часть**  Бег 1000 метров  Бег 2000 метров  Бег 3000 метров | 60 мин | Бег на 1000 метров, состоит из четырех этапов: старта, разгона и поддержание темпа, передвижения по дистанции и последнего этапа финиширования.  Бег на 2000 метров, состоит из четырех этапов: старта, разгона и поддержание темпа, передвижения по дистанции и последнего этапа финиширования.  Бег на 3000 метров, состоит из четырех этапов: старта, разгона и поддержание темпа, передвижения по дистанции и последнего этапа финиширования | Обучающиеся внимательно слушают и преподавателя и запоминают технику бега на 1000м.  Обучающиеся внимательно слушают и преподавателя и запоминают технику бега на 2000м.  Обучающиеся внимательно слушают и преподавателя и запоминают технику бега на 3000м. |
|  | **Подведение итогов учебной деятельности** | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить допущенные ошибки на уроке. | Оценивают и анализируют свою деятельность, достигнутый результат. |
|  | **Задание для внеаудиторной работы** | 5 мин | Повторить технику метания, бега на 100м. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Практическая занятие № 29**

**Группа:** Коммерция по отраслям1 курс.

**Дисциплина** Физическая культура

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

**Вид занятия** практическое занятие

**Тип урока:** обучающий

**Цели занятия**: приобщить учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями в целях здорового образа жизни.

**Задачи занятия.**

**Образовательные**:

Ознакомить обучающихся с техникой метания гранаты.

Ознакомить с дистанциями метания гранат.

**Развивающие**:

Развить физические качества: ловкость, силу, координацию.

Развить умения оценить дистанцию и траекторию полета гранаты.

**Воспитательные**:

Воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, навыков культурного поведения, чувства товарищества и взаимопомощи

Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.  Приветствие.  1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает обучающимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная**  **часть урока** | | | |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:  -равномерный бег.  -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);  - и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые; | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ.  Упражнения выполнять поточным методом.  При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.  - Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. |
| **3** | **Основная часть**  **Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);** | 60 мин | 1.Рассказать и показать технику метания, гранаты.  2.Научить правильно держать снаряд:  - выполнение имитационных движений метающей рукой, отведённой назад из исходного положения стоя левым боком в направлении метания, вес тела на правой слегка согнутой ноге. Перевести руку в положение над головой через прогнутое туловище, сгибая метающую руку (осуществить захват снаряда);  - то же выполнять с снарядом без его выпуска, с выпуском;  3.Обучение скрестным шагам, правой ногой перед левой, перемещаясь левым боком в направлении броска:  - многократное выполнение скрестного шага, вынося правую ногу перед левой;  4.Обучение трём, четырём бросковым шагам из исходного положения стоя грудью вперёд, левая нога впереди:  - 1-й шаг правой ногой, одновременно рука начинает  отводится прямо - назад;  - 2-й шаг левой ногой, поворачивая туловище вправо одновременно правая рука со снарядом отводится назад;  - 3-й шаг скрестный правой ногой с последующим быстрым шагом левой ногой, обогнать туловищ | Обучающиеся внимательно слушают преподавателя и запоминают технику метания. Соблюдают технику безопасности.  Обращают внимание на особенности техники метания, гранаты. При выпуске снаряда туловище не сгибать. Удерживать метающую руку параллельно земле. Медленно выполнять бросковые шаги с коррекцией перемещающихся звеньев тела и снаряда. Выполняют бросковые шаги особенно скрестый, с выпуском снаряда, упираясь в левую ногу. Выполняют бросковые шаги по отметкам без метания снаряда, то же с метанием снаряда. Многократное пробегание отрезков в 20-30 метров со снарядом, акцентируя ускоренный ритм разбега не сокращая длины шагов. Контролируют положение снаряда в предварительной части разбега. Следят за отведением руки в бросковой части разбега. При выполнении скрестного шага в финальном движении контролируют положение руки. Устраняют появляющиеся ошибки |
|  | **Подведение итогов учебной деятельности** | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить допущенные ошибки на уроке. | Оценивают и анализируют свою деятельность, достигнутый результат. |
|  | **Задание для внеаудиторной работы** | 5 мин | Повторить технику метания, бега на 100м. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |

**Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)**

Перечень вопросов к дифференцированному зачету по

физической культуре

1. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой, при занятиях с отягощениями и на тренажерах.

2. Физические качества человека, их развитие.

3. Техника безопасности при занятиях футболом.

4. Правила игры в футбол.

5. Техника безопасности при занятиях баскетболом.

6. Правила игры в баскетбол.

7. Техника безопасности при занятиях волейболом.

8. Правила игры в волейбол.

9. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом.

10. Правила игры в настольный теннис.

11. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

12. Правила соревнований по лёгкой атлетике.

13. Виды соревновательных дистанций в легкой атлетике. Методика тренировок.

14. Физическая культура в обеспечении здоровья.

15. Физическая культура и спорт как общественное явление.

**Список литературы**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-eизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

**3.2.2.Основные электронные издания**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/198284 (дата обращения: 21.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/209126 (дата обращения: 21.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/174986 (дата обращения: 21.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/174985 (дата обращения: 21.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/166937 (дата обращения: 21.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156380 (дата обращения: 21.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 02.08.2021).

8. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342(дата обращения: 02.08.2021).

**3.2.3.Дополнительные источники**

Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 02.08.2021).