

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финуниверситет)

Самарский финансово-экономический колледж
(Самарский филиал Финуниверситета)

Заместитель директора по учебно-методической работе
Л.А Косенкова
« 28 » февраля 20 22 г.



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И
ПРОГРАММИРОВАНИЕ

Самара – 2022

Методические указания по организации и выполнению практических занятий разработаны на основе рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» и в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (ред. от 11.12.2020 г. № 712), с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования науки Российской Федерации от 09.12.2016 года № 1547

Присваиваемая квалификация: администратор баз данных

Разработчики:

Элекин И.А.



Преподаватель Самарского филиала
Финуниверситета

Методические указания по организации и выполнению практических занятий рассмотрены и рекомендованы к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии социально-гуманитарных дисциплин

Протокол от « 24 » сентября 20 22 г. № 5

Председатель ПЦК _____



Н.Д. Махова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данные методические указания составлены для выполнения обучающимися практических занятий по учебной дисциплине Физическая культура в соответствии с требованиями ФГОС и предназначены для реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся:

должен приобрести практический опыт:

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно - смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.

должен уметь:

– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

должен знать:

– разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

– основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Все занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» являются практическими.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной нагрузки, в том числе:	172
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем:	
а) занятия по дисциплине	172
- в том числе практические занятия	172
б) промежуточная аттестация	дифференцированный зачёт

**Методические указания
по проведению практических занятий
к разделу. Введение. Физические способности человека и их развитие.**

Современную физическую подготовку следует рассматривать как многоуровневую систему. Каждый уровень которой имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строится уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности. Одним из важнейших условий осуществления физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц, а иногда и год невозможно подготовиться к трудовой деятельности. Это длительный процесс формирования двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических (двигательных) качеств, психической подготовки, поддержания уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Построение занятий по физической подготовке основывается на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки.

Общая физическая подготовка создает основу для овладения упражнениями, способствует развитию двигательных способностей, повышению общей работоспособности. Для представителей многих видов спорта она одинакова и содействует развитию качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях.

**Методические указания
по проведению практических занятий
к разделу 1. Легкая атлетика.**

Цель: совершенствование основных двигательных навыков (выносливость, быстрота); формирование общих компетенций.

Обеспечение:

- свисток;
- секундомер;
- эстафетные палочки

Виды практических занятий по разделу:

Ознакомление с техникой выполнения.

Специально - беговые упражнения бегуна.

Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов.

Совершенствование техники выполнения.

Специально - беговых упражнений бегуна.

Совершенствование техники высокого и низкого стартов.

Техника бега на короткие и средние дистанции.

Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции.

Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Техника прыжка в длину с разбега.

Ознакомление с техникой прыжка.

Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.

Техника эстафетного бега.

Ознакомление с техникой эстафетного бега.

Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега

Методические указания по выполнению практических занятий.

Начало всякого бега называется «Стартом».

По команде «На старт!» бегун подходит к стартовой линии: сильнейшую ногу ставит в плотную к стартовой линии, немного поворачивает носок внутрь, другую ногу ставит на 1,5-2 стопы сзади. Тяжесть тела распределяет на две ноги, туловище выпрямлено, руки свободно опущены. По команде «Внимание!» бегун: наклоняет туловище вперед под углом 45°, тяжесть тела переносит на сильнейшую ногу.

При выполнении команды «Марш!»: бегун резко бросается вперед через 5-6 шагов тело принимает вертикальное положение.

В беге на короткие дистанции, где требуется как можно быстрее набрать предельную скорость, применяют низкий старт.

Низкий старт спортсмены заимствовали у кенгуру. Сжимаясь, как пружина, бегун после выстрела или команды стремительно выбрасывает тело вперед. Для этого бегун обычно пользуется специальными стартовыми колодками. Они устанавливаются перед чертой, за которой начинаются дистанции бега. Колодки дают бегуну твердую опору для мгновенного мощного отталкивания.

Старт делится на три последовательные части. Каждая из них сопровождается особой судейской командой.

После того как бегуны установили колодки в удобное для себя положение, судья командует: "На старт!" Спортсмен, не торопясь, подходит к месту старта и становится на одно колено. На это отводится примерно 10 секунд.

По следующей команде "Внимание!" бегун переносит тяжесть тела на руки, приходя в состояние полной готовности к бегу.

Через 1,5–2 секунды по команде "Марш" (по выстрелу стартового пистолета) спортсмен пулей вылетает из колодок, стремясь с первых же мгновений развить максимальную скорость.

Стартовым разгоном называют бег на начальном участке дистанции после старта, где ученик развивает скорость, близкую к максимальной, и постепенно принимает характерное для бега по дистанции положение, чтобы обеспечить плавное увеличение длины шага и соответственно скорости бега. В начале стартового разгона ученик должен сохранять достаточный наклон тела вперед, но не чрезмерный (во избежание падения). Чем лучше у ребёнка развиты скоростно-силовые качества, тем в большем наклоне он сможет удержать туловище, чтобы обеспечить себе благоприятные условия для отталкивания.

Финиширование – это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Бег считается законченным, когда бегун коснется воображаемой плоскости финиша какой либо частью туловища. Бегущий первым коснется ленточки (нити), натянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, нужно на последнем шаге сделать резкий наклон вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

Применяется и другой способ – финиширование плечом, при котором бегун наклоняется вперед, одновременно поворачиваясь к финишной ленточке боком так, чтобы коснуться ее плечом.

Эстафетный бег на стадионе проводится по кругу беговой дорожки. Беговые эстафеты на стадионе могут включать в себя этапы коротких и средних дистанций. Наряду с этим применяется эстафетный бег с этапами различной длины.

Эстафетный бег (4x100 м, 4x400 м) проводится по отдельным дорожкам, а в остальных эстафетах — по общей дорожке. Первый этап или часть его можно пробегать по отдельным дорожкам.

Прыжки в длину с места позволяют проверить уровень прыгучести, а также тестируют силу ног. В то же время прыжки считаются отличным тренировочным упражнением, которое позволяет комплексно развивать физические качества спортсмена. Выделяют следующие стадии в упражнении:

Подготовка к отталкиванию. На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии,

расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед.

Отталкивание. Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

Полет. После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний.

Критерии оценки по контрольному тестированию:

№ п/п	Тест	Пол	«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Бег 100 м	Д	14,0	14,5	15,0	15,5
		Ю	12,5	13,0	13,5	14,0
2.	Бег 200 м	Д	37,0	40,0	45,0	46,0
		Ю	31,0	33,0	35,0	36,0
3.	Прыжок в длину с места	Д	185	170	160	155
		Ю	220	210	190	185

Методические указания по проведению практических занятий к разделу 2. Гимнастика

Цель: совершенствование гибкости и координации; ознакомление с видами строевых упражнений; ознакомление с техникой акробатических упражнений; формирование общих компетенций.

Обеспечение:

- свисток;
- гимнастические маты;
- гимнастическая стенка.

Виды практических занятий по разделу:

«Строевые упражнения» занятия

Строевые приемы на месте.

Условные обозначения гимнастического зала.

Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно.

Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно.

Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.

Движение в обход, остановка группы в движении.

Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.

Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении.

Размыкание приставными шагами, по распоряжению.

Техника «Общеразвивающих упражнений».

Раздельный способ проведения ОРУ.

Основные и промежуточные положения прямых рук.

Основные положения согнутых рук.

Основные стойки ногами.

Наклоны, выпады, приседы.
Упражнения сидя и лежа.
Поточный способ проведения ОРУ.
Техника акробатических упражнений.
Ознакомление с техникой акробатических упражнений.
Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений.
Совершенствование техники акробатических упражнений.

Методические указания по выполнению практических занятий

Строевые упражнения - неотъемлемая часть каждого урока.

С их помощью формируется правильная осанка, достигается сосредоточение внимания учащихся на предмет занятий. Путем применения строевых упражнений у учащихся воспитываются: организованность, дисциплинированность, чувство ритма и темпа, а также формируются навыки совместных действий.

Все строевые упражнения можно подразделить на следующие группы:

1. *Строевые приемы.* К ним относятся такие действия учащихся, как выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», повороты на месте и расчет.

2. *Построения и перестроения.* Они характеризуются умением учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них.

3. *Передвижения.* К этой группе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами. Например, передвижения строевым и походным шагом, повороты в движении, передвижения по точкам и границам зала, по диагонали, в обход, по кругу и т.п.

4. *Размыкания и смыкания.* Связаны со способами увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя.

Перестроение из одной шеренги в две и обратно выполняется после предварительного расчета на первый – второй по команде: «В две шеренги — стройся!» По этой команде первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают за вторым номером. Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу — стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

Перестроение из одной шеренги в три выполняется после предварительного расчета «по три». Для этого подается команда: «В три шеренги — стройся!» По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают за вторым номером. Третьи номера ставят левую ногу на шаг вперед (счет «раз»), правую — на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя к ней левую (счет «три»), становятся впереди вторых номеров. Действие первых и вторых номеров происходит одновременно. Перестроение из трех шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу — стройся!», все действия выполняются в обратной последовательности.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два производится по команде: «В колонну по два - стройся!» Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две. Предварительно производится расчет на «первый-второй», затем подается команда. По исполнительной части команды вторые на счет «раз» делают левой ногой шаг влево; на счет «два», не приставляя правую, - шаг вперед, чтобы выровняться с первым номером; на счет «три» приставляют левую ногу. Обратное перестроение выполняется по команде «В одну колонну – стройся!». По этой команде вторые номера на счет «раз» делают шаг левой ногой назад; на «два» - шаг правой, встав в затылок первым, и на «три» приставляют левую ногу.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три производится по команде: «В колонну по три - стройся!». Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в три. Предварительно производится расчет по три. По

исполнительной команде вторые номера стоят на месте; первые делают шаг влево - назад и встают рядом со вторыми слева от них; третьи делают шаг вправо - вперед и тоже встают рядом со вторыми, но справа от них. Перестроение из колонны по три в одну колонну выполняется в обратной последовательности.

Перестроение уступами из шеренги выполняется после предварительного расчета: «Шесть, три, на месте!» или «Девять, шесть, три, на месте!» Для этого подается команда: «По расчету шагом — марш!» Учащиеся выполняют соответствующее расчету число шагов и приставляют ногу. Обратное перестроение производится по команде: «На свои места шагом — марш!» Учащиеся поворачиваются кругом, идут на свои места и затем делают поворот кругом.

Обход — передвижение вдоль границ зала, выполняется по команде: «В обход налево (направо) шагом — марш!» (в движении «шагом» опускается). Исполнительная команда подается в момент, когда направляющий подходит к границе в любой точке зала

Диагональ — передвижение по диагонали зала, площадки выполняется по команде: «По диагонали — марш!» Исполнительная команда подается на одном из углов зала

Противоход — движение колонны за направляющим в противоположном направлении, выполняется по команде: «Противоходом налево (направо) — марш!»

Змейка – это передвижение противоходами попеременно налево и направо, исполняемых по прямым и косым направлениям. Сначала подается команда для движения противоходом: «Противоходом налево – марш!». Когда направляющий сделает первый противоход, и длина части колонны от места поворота до направляющего станет необходимой (это и есть размер «змейки»), подается команда: «Змейкой – марш!». По этой команде направляющий продвигается змейкой до новой команды учителя, например: «В обход – марш!».

Круг — движение занимающихся по кругу выполняется по команде: «Направо (налево) по большому (среднему, малому) кругу — марш!» В процессе продвижения учитель может дополнительно указывать дистанцию между занимающимися.

Размыкание приставными шагами по фронту из колонны по три выполняется по команде: «Группа, от середины на два (три) шага приставными шагами разом – кнись!» После исполнительной команды «– кнись!» учитель начинает подсчет до четырех при размыкании на 2 шага, до шести — при размыкании на 3 шага.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для формирования правильной осанки.

1. Стать у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.
2. Принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Гимнастическая палка вертикально за спиной захватом руками у поясницы. Фиксировать позу, стоя у зеркала.
3. Стать спиной к стене. Приседая, наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены.
4. Лечь на спину, руки за голову. Напрячь мышцы спины, сохраняя прямое положение тела и дать партнерам поднять себя в положение о.с.

Комплекс вводной гимнастики

№	Содержание упражнений	Характер и способ выполнения	Кол-во повтр.	Темп
1	2	3	4	5
1	Ходьба на месте	Динамичная. Включается размашистые движения руками. Следить за правильной осанкой, дышать равномерно.	25-30 сек.	Сред
	И.п.-о.с. 1-руки вперед. 2-	Простые по координации. Заканчивать		

2	руки в стороны. 3-руки вверх, встать на носки и подтянуться 4-и.п.	расслаблением мышц верхних конечностей и туловища. Дыхание глубокое.	4 за 18-20 сек.	Сред
3	И.п.-о.с.1-руки за голову. 2-присед на носках, руки вперед. 3-руки за голову. 4-и.п.	Простые по координации, динамичные с элементами статического напряжения. Дыхание равномерное.	8-10 раз	Сред
4	И.п.-о.с. 1-3 дугами назад руки вверх, пружинящий наклон, руками коснуться пола. Голову не опускать, 4-и.п.	Комбинированные. В момент наклона выполняется глубокий выдох. Заканчивается расслаблением мышц спины и верхних конечностей.	4-6 раз.	Медл
5	И.п.-стойка ноги врозь, руки вверх, кисти сплетены. 1-наклон влево, 2- наклон вправо.	Динамичные, простые по координации, с большой амплитудой. Дыхание равномерное.	6-8 раз	Быст
6	И.п.- стойка ноги врозь. 1-3 три пружинящих наклона прогнувшись, руки за голову. 4-и.п. Руки расслабленно внизу.	Комбинированные, с рывками и пружинистыми элементами. Дыхание: резкий вдох и медленный выдох.	6-8 раз	Сред
7	И.п.-о.с.1-правую в сторону, поворот туловища направо, руки в стороны. 2-приставить правую, туловище в и.п., рр вниз. Голову наклонить. Тоже влево.	Комбинированные. Выполняются с широкой амплитудой.	4-5 раз	Сред
8	И.п.-стойка ноги врозь, руки согнуть перед грудью. 1-поворот туловища налево.2-поворот туловища направо.	Комбинированные. Выполняются с широкой амплитудой. Дыхание равномерное.	8-10 раз	От медл до быст

Критерии оценки по контрольному тестированию:

Оценка «Отлично» ставится студенту, если комплекс упражнений был выполнен в полном объёме и технически точно.

Оценка «Хорошо» ставится студенту, если при выполнении комплекса упражнений были упущены до 3-х упражнения, и были незначительные ошибки в технике выполнения.

Оценка «Удовлетворительно» ставится студенту, если при выполнении комплекса упражнений были упущены свыше 3-х упражнений, и в технике выполнения были допущены значительные ошибки.

Оценка «Неудовлетворительно» ставится студенту, если студент не выполнил ни одного упражнения из назначенного комплекса.

Длинный кувырок вперед. Техника выполнения: выполняется из положения стоя с места или с разбега. Обучающийся отталкивается 2 мя ногами от пола и происходит фаза полёта, приземляясь на обе руки голову убирает под себя, и сгруппировавшись выполняет кувырок, выходит в положение упор присед, становится на обе ноги, руки разводит в сторону, и фиксирует движение на 1-2 секунды.

Ошибки: не правильная основная стойка, нет группировки, отсутствие техники выполнения упражнения, отсутствие фазы полёта.

Критерии оценивания: оценивание происходит по правильности выполнения упражнения (правильная стойка, правильная группировка, выполнение кувырка по прямой линии).

Кувырок назад. Техника выполнения: выполняется из положения упор присед. Сгруппировавшись обучающийся наклоняется вперед, затем перекатившись на спину руками отталкивается от пола и выполняет кувырок назад, приходя в исходное положение упор присед, встаёт, разводит руки в стороны и фиксирует стойку на 1-2 секунды.

Ошибки: не правильная основная стойка, нет группировки, отсутствие техники выполнения упражнения, не отталкивает себя руками от пола.

Критерии оценивания: оценивание происходит по правильности выполнения упражнения (правильная стойка, правильная группировка, выполнение кувырка по прямой линии).

Стойка на лопатках (девушки). Техника выполнения: выполняется из положения лёжа на спине. Обучающаяся поднимает ноги вверх, становясь на лопатки, при этом руками поддерживает себя за поясницу, а локтями упирается в пол. Ноги должны быть вместе, носы вытянуты и смотреть вверх. Зафиксироваться в стойке на 2-3 секунды.

Ошибки: упор идёт на спину, а не на лопатки, ноги врозь и не образуют прямой линии с телом.

Критерии оценивания: чем выше обучающаяся стоит на лопатках и чем прямее у него ноги по отношению к телу, тем выше ему ставится отметка.

Стойка на голове (юноши). Техника выполнения: выполняется из положения упор присед. Обучающийся упирается головой и руками в пол, образуя треугольник, отталкивается двумя ногами от пола и, удерживая равновесие выпрямляет ноги вверх (при этом ему могут, как и учитель, так и кто-то из назначенных учеников помочь в начале удержать равновесие). Зафиксироваться на 2-3 секунды и вернуться в упор присед.

Ошибки: не может удержать равновесие, тело не составляет одну прямую линию.

Критерии оценивания: оценивается правильность выполнения упражнения, дополнительный бал добавляется, если обучающийся без посторонней помощи справился самостоятельно.

Методические указания по проведению практических занятий к разделу 3. Лыжная подготовка

Цель: совершенствование быстроты, выносливости и ловкости; формирование общих компетенций.

Обеспечение:

- лыжные комплекты;
- свисток;
- секундомер.

Виды практических занятий по разделу:

Техника спусков и подъемов торможение плугом полу – плугом, экстренное торможение.

Ознакомление с техникой спусков и подъемов торможение плугом полу – плугом, экстренным торможением.

Изучение техники спусков и подъемов торможение плугом полу – плугом, экстренного торможения.

Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу – плугом, экстренного торможения.

Прохождение дистанции 3, 5, 10 км.

Ознакомление с техникой прохождения дистанции.

Методические указания по выполнению практических занятий

С помощью упражнений вырабатывают двигательные навыки, сходные с элементами техники основных способов передвижения на лыжах (лыжные ходы, переход, повороты в движении).

Можно применять и игровые упражнения – скольжение (тот, кто проскользит расстояние между флажками, сделав меньше шагов, – победитель); накат (кто дальше укатится за 10 шагов)

1. Кто лучше (быстрее) катается на «самокате»? (Скольжение на одной лыже, отталкиваясь многократно другой или ногой без лыж.).
2. С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки. Упражнение выполняется поочередно па правой и левой лыже.
3. Преодолеть с места или с предварительного разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние.
4. Без палок пройти скользящим шагом заданный отрезок за наименьшее количество шагов. В зависимости от возраста и подготовленности учащихся длина отрезка выбирается от 20 до 40 м.
5. Пройти скользящим шагом по лыжне, размеченной флажками. Расстояние между ними — один полный скользящий шаг.

Постепенно с овладением техникой скользящего шага расстояние между флажками увеличивается.

При изучении горнолыжной техники применяются следующие задания:

1. Скатиться со склона в низкой стойке как можно дальше.
2. Спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки.
3. При спуске собрать флажки, расставленные по обе стороны около лыжни.
4. Спуститься вдвоем на одних лыжах.
5. «Снежный биатлон». При спуске, не останавливаясь, попасть в цель двумя-тремя снежками.
6. При спуске со склона пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной или в виде треугольника. То же, выпрямляясь между воротами.
7. Спуститься со склона на одной лыже (поочередно на правой и левой).
8. Лыжник, спускаясь без палок по склону, переставляет флажки с одной стороны лыжни на другую и наоборот (кто больше переставит флажков, предварительно расставленных в 0,5 м от лыжни).

Упражнения выполняются на хорошо укатанном склоне. Длина и крутизна его зависят от подготовленности и возраста учащихся. На склоне не должно быть камней, пней, а также близко растущих деревьев.

В среднем звене кроме игровых имитационных упражнений применяются специальные упражнения для изучения техники передвижений на лыжах.

Попеременный двухшажный ход. При разучивании техники попеременного двухшажного хода рекомендуется использовать следующие имитационные упражнения без лыж, а затем и на лыжах:

1. Ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах. Упражнение выполняется без лыж на небольшом подъеме в гору. Ноги должны быть расслаблены; они выносятся вперед маховыми плавными движениями. Это упражнение полезно для выработки толчка и последующего махового свободного переноса ноги с мягкой постановкой на грунт. Для разучивания координации движений ног и рук это же упражнение выполняют в разных условиях, например при подъеме по склону наискось с движениями рук, с палками, которые берут за середину.
2. Махи ногой на месте. Стоя на полусогнутой ноге, другой ногой и руками делают согласованные маховые движения вперед-назад. То же, но после 3—4 маховых движений делают небольшой выпад вперед.
3. Заключительный толчок стопой. В положении выпада делают сильный толчок стопой за счет распрямления ноги в голеностопном суставе.
4. Ходьба полными шагами с движениями рук. Сначала без палок. Махи руками и ногами должны быть ненапряженными, а отталкивание ногой — достаточно быстрое. Затем это же упражнение проделывают уже с палками; необходимо следить за правильностью отталкиваний.
5. Движение на лыжах без толчков палками. Продвижение вперед производится только за счет наклона туловища, надавливания им на руки. При одновременном отталкивании руки почти не меняют своего положения.
6. Туловище держат неподвижно, продвигаются вперед только за счет попеременных толчков руками.
7. Передвижение за счет попеременного отталкивания руками и наклона туловища.

Одновременный двухшажный ход. Обучение этому ходу начинают с рассказа о том, чем характеризуются одновременные ходы, каковы их виды и применение. После демонстрации и

объяснения техники желательно без лыж проделать с детьми следующее имитационное упражнение.

Приняв позу скольжения на двух лыжах, учащиеся делают шаг вперед, как при попеременном ходе, и выносят вперед руки. Шаг должен быть достаточно широким. Затем делают второй шаг и как можно больше вытягиваются вперед вслед за руками. Одновременно с приставлением ноги после второго шага нужно имитировать толчок палками, как при одновременном двухшажном ходе. Выполняя это упражнение повторно, особое внимание обратить на первый скользящий шаг с выносом рук. Шаги нужно делать с имитацией переката, подседания, законченного выпрямления толчковой ноги, распрямления ее в голеностопном суставе, махового выноса другой ноги. На снегу движения производятся в той же последовательности. Учащиеся принимают позу скольжения на двух лыжах, на счет «раз» делают скользящий шаг левой ногой и, выпрямляясь, выносят палки вперед; на счет «два» делают шаг правой, ставят палки на снег; на счет «три» отталкиваются палками и приставляют в конце толчка левую ногу к правой. При обучении надо следить, принимают ли учащиеся правильную позу («посадку»), достаточно ли активно отталкиваются палками, правильно ли согласуют работу рук и ног. Посадка, как при скольжении, так и при отталкивании должна быть достаточно низкой (но не чрезмерно, так как это утомительно), шаги широкими, равной длины. Лыжу следует ставить на снег только тогда, когда маховая нога поравняется с опорной. Нужно следить, чтобы дети выносили палки вперед одновременно и ставили недалеко от лыжни. При оценке техники выполнения одновременного двухшажного хода существенными ошибками надо считать: слабые толчки ногами и недостаточно широкие шаги; при первом шаге и при приставлении ноги после второго шага маховая нога рано опускается на снег; слишком раннее отталкивание палками, когда они еще недостаточно наклонены; неэнергичное отталкивание палками; после отталкивания руки и палки не составляют одну прямую линию. Такие ошибки, как неодновременное отталкивание палками, постановка их далеко в стороне от лыжни, неплавное выпрямление туловища, отклонение назад и т. д., на первом году обучения существенными ошибками не считаются, но и их надо по возможности исправлять.

Спуск в основной и в высокой стойке. Учащиеся должны научиться пользоваться высокой стойкой, которая обеспечивает хороший обзор пути и амортизацию толчков при спусках по неровной лыжне, а также позволяет несколько снизить скорость благодаря большей площади сечения тела, чем при основной стойке. Смена основной стойки на высокую позволяет дать некоторый отдых мышцам ног и спине. Разучивают высокую стойку сначала на месте, затем во время движения по пологому длинному склону, потом по более короткому, но сильно покатоному.

В таком же порядке проводятся упражнения для совершенствования равновесия: спуск на одной лыже (другая приподнята над снегом); спуск с подниманием на ходу веточек, флажков. Даются также упражнения на точность: спуск с прохождением узких ворот, спуск парами. Во время всех упражнений учащиеся должны обязательно держать палки кольцами назад. Руки для балансирования можно развести на ширину плеч или чуть больше. Тем ученикам, которые держатся неуверенно, боятся сделать лишнее движение, чтобы не упасть, рекомендуется делать энергичное отталкивание палками. В ходе занятий лыжники закрепляют навыки спуска с гор в более трудных условиях — на склонах переменной крутизны, с переменным снежным покровом. Для повышения устойчивости стойки можно выдвинуть одну ногу немного вперед и несколько шире расставить лыжи. Существенные ошибки: стойка малодинамична; палки держат кольцами вперед. Мелкие ошибки: стойка широка; руки подняты высоко; случайные потери равновесия. Важно научить школьников не только спускам по прямой лыжне, но и прохождению поворотов Одновременный двухшажный ход. Последовательно отрабатывается техника каждого элемента движений ног, рук и туловища, а затем согласованность всех этих элементов в целом. Основное внимание надо обращать на то, чтобы оба шага были достаточно длинны и примерно одинаковы (второй обычно на несколько сантиметров больше, так как второе отталкивание немного продолжительнее первого). Отталкивание руками должно быть энергичным, оно занимает 25% времени рабочего периода и создает финальное усилие, обеспечивающее достаточно продолжительный прокат (до 30% времени всего цикла движения).

Одновременный бесшажный ход. В этом ходе движения разделяют на два периода: подготовку к отталкиванию и отталкивание. Подготовка — это вынесение палок вперед и постановка их на снег. При этом вес тела переносят на носки. Отталкивание начинают сразу после постановки палок на снег.

Критерии оценки по контрольному тестированию:

Контрольное упражнение	пол	время	«5»	«4»	«3»
Бег на лыжах 3 км	Д	мин:сек	18:00	19:00	20:00
Бег на лыжах 5 км	Ю	мин:сек	25:00	26:00	28:00

**Методические указания
по проведению практических занятий
к разделу 4. Волейбол**

Цель: совершенствование скоростно-силовых качеств; формирование общих компетенций.

Обеспечение:

- мячи волейбольные;
- волейбольная сетка;
- свисток;
- табло для счетов

Виды практических занятий по разделу:

Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.

Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками.

Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.

Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.

Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками.

Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.

Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.

Техника подачи мяча.

Ознакомление с техникой подачи мяча.

Изучение техники подачи мяча.

Совершенствование техники подачи мяча.

Двусторонняя игра.

Ознакомление с техникой двухсторонней игры.

Методические указания по выполнению практических занятий

Фундаментальными элементами в волейболе являются стойка игрока, перемещения на площадке и исходное положение.

Стойка в волейболе — это положение игрока, из которого ему будет удобно начинать перемещения по площадке, выходить в исходное положение и совершать технические действия. Именно технический элемент, который будет выполнять волейболист, является определяющим при выборе удобной стойки.

В волейболе выделяют три вида стойки:

- высокая;
- средняя;
- низкая.

При высокой стойке угол сгибания ног у волейболиста составляет примерно 145 градусов. Она является оптимальной при выполнении атакующего удара и приеме подачи соперника.

При средней стойке угол сгибания ног составляет примерно 130 градусов. Она является оптимальной перед выполнением блока, и также может применяться при приеме мяча с подачи.

При низкой стойке угол сгибания ног составляет примерно 115 градусов. Она подходит для организации защитных действий при атаке соперника.

Находясь в выбранной стойке, игроку рекомендуется слегка переносить вес тела с одной ноги на другую. Это увеличивает стартовую скорость для перемещения в нужную зону площадки.

Перемещения в волейболе разнообразны. Они используются для выбора места при исполнении атакующих и защитных действий. Но существует одно общее условие для всех видов перемещений — игрок не должен находиться на прямых ногах. Необходимо чтобы ноги были немного согнуты в коленном суставе. Это увеличит стартовую скорость волейболиста и добавит плавность и мягкость при выполнении игровых элементов.

Перемещения могут заканчиваться мгновенной остановкой, падением или перекатом, все зависит от игровой ситуации на площадке. После выполнения перемещения игрок должен занять исходное положение.

Исходное положение — это удобная поза для выполнения технического элемента. Когда игрок занимает исходное положение, его ноги сгибаются в коленных и голеностопных суставах, туловище и руки расслаблены, а взгляд сконцентрирован на мяче.

Время, которое волейболист проводит в исходном положении, составляет десятые доли секунды.

Передача - технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.

Подача выполняется нанесением удара одной рукой по мячу из-за лицевой линии площадки. На её выполнение дается 8 секунд после свистка судьи.

Технические составляющие подачи: подброс мяча и замах; удар по мячу; движение после удара.

Технику приема мяча снизу необходимо рассматривать, исходя из скорости, высоты и траектории полета мяча. Однако этапы приема общие и включают в себя: исходное положение, подготовительную, основную и заключительную фазу, а также фазу последствия.

В исходном положении игрок занимает позицию, согнув ноги в коленях и голеностопах, слегка наклонив туловище вперед. Руки в этот момент выпрямлены.

В подготовительной фазе ноги сгибаются сильнее, а руки смещаются вниз - назад. После этого ноги начинают разгибаться, туловище выпрямляется, а руки выносятся вперед-вверх. Скорость выноса рук навстречу мячу имеет обратную зависимость от скорости полета мяча. Чем ниже скорость полета мяча, тем выше должна быть встречная скорость рук. Но до момента контакта с мячом, встречная скорость движения рук должна уменьшаться, это позволит выполнить мягкий прием мяча и задать ему новую траекторию.

В основной фазе происходит касание мяча с прямыми руками волейболиста. После контакта с мячом руки выносятся вперед-вверх. Это движение рук должно происходить за счет разгибания ног и выпрямления туловища. В заключительной фазе значительно выпрямляются ноги и туловище. Затем игрок опускает руки вниз и занимает необходимую стойку.

Техника приема мяча одной рукой позволяет расширить общий сектор обороняемой площадки. Благодаря своей эффективности данная техника получила широкое распространение среди игроков в защите.

Процесс движения можно условно разделить на несколько этапов: перемещение по сектору с завершающим шагом-выпадом, толчок от опорной точки, стадия приема мяча с последующим падением с опорой на руки и перекатом на грудь-живот. Во время выполнения последней стадии движения игрок выпрямляет правую ногу и перемещает центр тяжести на согнутую левую ногу, направленную к движению мяча. Общий наклон туловища существенно увеличивается. В данном положении руки игрока опущены и слегка отведены для выполнения махового движения. Стадия отталкивания сопровождается полным выпрямлением левой ноги и выполнением толчкового движения.

Все перечисленные движения смещают центр тяжести вперед и вверх, туловище смещается вперед, а руки принимают положение приема мяча.

Находясь в безопорной стадии, левая нога совершает толчок от опорной точки и перемещается к правой ноге. За счет перемещения туловища игрока вперед и вверх угол наклона к горизонтальной плоскости значительно возрастает.

Удар по мячу проводится кистью правой руки по нижней части. При этом можно использовать напряженную вогнутую сторону ладони, тыльную сторону, либо кулак руки. Движение правой руки осуществляется в противоположном направлении движения левой руки, которая перемещается вниз для создания надежной опоры.

После выполнения приема игрок находится в безопорном положении, поэтому правая рука также смещается к левой для создания опоры. Опираясь руками о площадку, игрок начинает приземление. Туловище прогибается и постепенно касается площадки грудью-животом. Происходит скольжение туловища по площадке. Чтобы исключить возможную травму подбородка необходимо отклонить голову немного назад.

Критерии оценки по контрольному тестированию:

Контрольное упражнение	«5»	«4»	«3»	«2»
верхняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
нижняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
практическое судейство	знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию, но имеет значительные ошибки в применении	не знает жестикуляцию.

Методические указания по проведению практических занятий к разделу 5. Баскетбол

Цель: совершенствование скоростно-силовых качеств; формирование общих компетенций.

Обеспечение:

- мячи баскетбольные;
- щит с кольцом;
- свисток.

Виды практических занятий по разделу:

Техника владения и передачи мяча.

Ознакомление с техникой владения и передачи мяча.

Изучение техники приёма и передачи мяча.

Совершенствование техники приёма и передачи мяча.

Изучение комбинационных действий защиты и нападения.

Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения.

Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.

Изучение правильности выполнения штрафных бросков.

Изучение правил двусторонней игры.

Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков.

Двусторонняя игра.

Методические указания по выполнению практических занятий

Работа с мячом.

Мяч держат свободно расставленными пальцами. При передаче и ведении мяча, броске в корзину руки согнуты в локтях.

Передача мяча.

В большинстве случаев мяч передается обеими руками для того, чтобы передача была более точной, уверенной и быстрой. Передавать мяч можно с места, в движении (на бегу), в прыжке, непосредственно товарищу по команде или после удара об пол. Быстрый темп игры обуславливает передачу мяча за наименьшее время и с любого положения.

Приём передачи.

Принимать мяч нужно по возможности двумя руками. К моменту касания мяча руки должны быть вытянуты по направлению к нему, а затем быстро согнуты (уже с мячом) в локтях с целью ослабления силы удара. При ловле мяча на бегу необходимо соблюдение 2-контактного ритма (двухшажной техники).

Прием мяча с одновременным касанием пола засчитывается за 1 шаг (первый контакт). Как только спортсмен поймал мяч, он делает легкий прыжок. Через шаг он должен остановиться или передать мяч дальше до того, как будет сделан 3-й шаг.

Ведение мяча.

При ведении мяча на бегу спортсмен на каждом втором шаге ударяет мячом (одной рукой) об пол и плавно ловит его. На мяч желательно не смотреть. Спортсмены должны одинаково хорошо уметь вести мяч как правой, так и левой рукой.

Броски в корзину.

Броски в корзину – ближние или дальние – выполняются одной или двумя руками непосредственно в корзину или после удара мячом о щит.

Ближний бросок в корзину осуществляется, как правило, в прыжке после удара мячом о щит (иногда на бегу или с места) и с большой силой для того, чтобы защитники соперника не могли бы помешать этому броску.

Дальний бросок, имеющий высокую траекторию полета, осуществляется непосредственно в корзину с места (опытные баскетболисты исполняют этот бросок в прыжке). Во всех случаях решающее значение имеют направление и сила броска. Броски в корзину с ближней дистанции спортсмены должны выполнять одинаково хорошо как правой, так и левой рукой.

Принимая во внимание сдерживание натиска команды соперника, соблюдение важнейших правил, быстрое передвижение по площадке, большие затраты сил, можно сказать, что бросок мяча в корзину является самым сложным техническим элементом игры в баскетбол, к тому же он требует от спортсмена хорошей ориентации, быстрой реакции и комбинационно-моторных навыков.

Техника владения телом.

К технике владения телом относятся обычно все движения без мяча: поворот, все виды пробежек, остановок и прыжков. Они являются предпосылкой для овладения техникой работы с мячом и основой техники ведения защиты.

Характерная для баскетболистов основная стойка – ноги слегка согнуты в коленях, правильное распределение основного центра тяжести тела помогает быстро реагировать на изменение ситуации на площадке.

Существуют различные виды пробежек. Для них характерны частая и внезапная смена скорости, направления и техники пробежек (обычная ходьба и бег, приставной шаг). Они чередуются прыжками. Спортсмены часто используют повороты на одной ноге (другая нога отставлена в сторону) для удерживания мяча.

Финты.

Финты (обманные движения) связаны с техникой владения телом и используются в основном нападающими. Существуют прежде всего финты с мячом – ложные передачи, броски в корзину, дриблинг и финты без мяча – ложная смена скорости и направления. Необходим быстрый переход от финтов к самой игре.

Упражнения для развития навыков игры в баскетбол.

Игроки выстраиваются в три круга. В середине каждого круга – капитан с мячом. По сигналу учителя он передает мяч игрокам по кругу по очереди в направлении по часовой стрелке, а они передают его ему обратно. Игра заканчивается, когда капитан получит мяч от последнего игрока. Выигрывает команда, закончившая игру первой.

Игроки берут мячи, расходятся по залу и начинают ведение мяча. Один из них назначается водящим, который старается осалить одного из игроков. Осаленный игрок после этого становится водящим.

По сигналу первые номера ведут мяч к противоположным кольцам, делают два шага и бросают мяч в кольцо, затем передают мяч следующим игрокам и встают в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда одна из команд в течение 2–3 мин. забросит как можно больше мячей в кольцо. После этого подсчитывается количество попаданий, и команды меняются кольцами: колонна № 3 идет к кольцу № 7, колонна № 2 – к кольцу № 8, а колонна № 1 – к кольцу № 2. Команды меняются местами 2 раза. Выигрывает команда, которая наберет большее количество попаданий

Игроки выстраиваются в колонну по 3 на расстоянии 2–3 м друг от друга. У первого игрока мяч. По сигналу он поворачивается и передает мяч второму участнику, второй – третьему, и т.д. Последний, получив мяч, начинает ведение, змейкой обводит каждого игрока своей команды и встает во главе колонны. Команда, таким образом, сдвигается на одного игрока назад. Эстафета заканчивается, когда первый игрок снова возглавит колонну. Выигрывает команда, первой закончившая упражнение.

Участвуют 2 игрока и более. Если игрок (участник команды или первый номер) попал в кольцо с определенной точки, то и все остальные игроки должны попасть в кольцо с того же самого места. Если следующий по очереди игрок совершил промах, то он получает штрафное очко, а следующий бросающий может сменить точку броска, и т.д. Получив 5 штрафных очков, ученик выбывает из игры.

По сигналу первый игрок передает мяч второму, тот третьему, и т.д. до последнего, который снова возвращает мяч первому игроку. После этого игра начинается сначала. По мере овладения игрой увеличивается ее темп и количество мячей

Критерии оценки по контрольному тестированию:

оценка «отлично» выставляется студенту, если:

1 задание - пять из пяти попаданий мяча в кольцо;

2 задание - девушки без потерь выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши без потерь выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча

в кольцо;

3 задание - выполняющий задание, технически правильно исполняет: ведение мяча, два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок;

4 задание - знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.

оценка «хорошо»

1 задание - четыре из пяти попаданий;

2 задание - девушки с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, два шага, --- и результативный бросок;

4 задание - знает жестикуляцию, немного путается в применении.

оценка «удовлетворительно»

1 задание - три из пяти попаданий;

2 задание - девушки с одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, ---, -- и результативный бросок;

4 задание - знает жестикуляцию, но значительные ошибки в применении.

оценка **«неудовлетворительно»**

1 задание - 1 или 2 из пяти попаданий;

2 задание - девушки с потерями выполняют более 4 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо; юноши с потерями выполняют более 5 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо;

3 задание - выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил.

4 задание - не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры.

Методические указания по проведению практических занятий к разделу 6. Общая физическая подготовка

Цель: совершенствование основных двигательных навыков (сила, быстрота); формирование общих компетенций.

Обеспечение:

- свисток;
- секундомер;
- навесные турники
- навесные брусья
- шведская стенка
- набивные мячи

Виды практических занятий по разделу:

Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.

Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию.

Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.

Воспитание физических качеств и двигательных способностей.

Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.

Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.

Методические указания по выполнению практических занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например гимнастика, бег, бодибилдинг, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности.

Оценивают уровень общей физической подготовки по следующим показателям или тестам:
Скорость – бег на 100м

Выносливость – бег на 2 – 3 км

Силовая подготовленность – подтягивания, отжимания, пресс.

Критерии оценки по контрольному тестированию:

№ п/п	Тест	Пол	«5»	«4»	«3»
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Д	17	11	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	Ю	12	10	8
2.	Подтягивание на нижней перекладине (раз)	Д	19	13	11
	Подтягивание на высокой перекладине (раз) Подтягивание на нижней перекладине (раз)	Ю	13	11	8
3.	Кросс 2 – 3 км на время	Д 2км	10.30	10.56	12.30
		Ю 3 км	11.50	12.30	13.10