Государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение Новосибирской области

«НОВОСИБИРСКИЙ РЕЧНОЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ПЦК
Протокол № 1
от «31» августа 2020 г.
Председатель ПЦК
_____ /И.Г.Гарейшина/

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УПР
_____ /Г.Ф.Рамазанова/
«____» _____ 2020 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению практических работ

ОУД.06 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы СПО

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 46D2E1DF33795295782C208B24F9193B7328A5E9
Владелец: Чикинёв Павел Георгиевич
Действителен: с 24.03.2021 до 24.06.2022

Новосибирск 2020 г.

Методические рекомендации разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности (специальностям) среднего профессионального образования

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «НОВОСИБИРСКИЙ РЕЧНОЙ КОЛЛЕДЖ»

Разработчик:

Мариненко Н.В., преподаватель

Пояснительная записка

Данные методические указания предназначены для организации проведения практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» и направлено на достижение следующих целей:

1. формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2. развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
3. формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
4. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
5. овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7. приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• ***личностных*:**

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с 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;

-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

-готовность к служению Отечеству, его защите.

• ***метапредметных*:**

-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

• ***предметных*:**

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

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

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

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

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся на базовом уровне при изучении дисциплины научится:

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

<u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u>

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

В процессе освоения программы осуществляется направленность на формирование у обучающихся общих компетенций:

ОК1.Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2.Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3.Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК4.Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК5.Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК6.Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК7.Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК8.Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК9.Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК10.Владеть письменной и устной коммуникацией на государственном и (или) иностранном (английском) языке.

Учебно-тренировочные занятия

Тема Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Практическая работа № 1:
Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт – 2 часа.
Отработка выхода с низкого старта
Цель: Подготовка к сдаче нормативов по легкой атлетики, воспитание стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой.
Порядок выполнения:

1. Разминка
2. Общеразвивающие упражнения
3. Специально беговые упражнения
4. Бег на время 1 км по пересеченной местности
5. Заминка
6. Упражнения на расслабления мышц

Требования к выполнению:
Быть в спортивной форме

Практическая работа № 2:
Бег 100м. Бег по прямой с различной скоростью – 2 часа
Цель: Подготовка к сдаче нормативов по легкой атлетики, воспитание стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой.
Порядок выполнения:

1. Разминка
2. Общеразвивающие упражнения
3. Специально беговые упражнения
4. Бег по прямой с различной скоростью
5. Заминка
6. Упражнения на расслабления мышц

Требования к выполнению:
Быть в спортивной форме
Критерии и оценки:

№ п/п	Вид упражнения		*1 КУРС*		
			5	4	3
1	Бег (сек)100м	Ю	14,2	14,5	15,0
	100м	Д	16,5	17,0	17,5
	500м	Д	1,55	2,00	2,05
	1000м	Ю	3,40	3,50	4,10
2	Прыжки в длину с места (см)	Д	165	155	145
		Ю	220	210	200
3	Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	450	420	400
		Д	340	320	300
4	Метание гранаты	Ю	35	32	30

Литература:

Аракелян Е.Е., Манжуев С.Х., Бражник И.И. Использование тренажера облегчающая подвеска в системе подготовки спринтеров высокой квалификации

Практическая работа № 3:

Эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м – 2 часа

Цель: Подготовка к сдаче нормативов по легкой атлетики, воспитание стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой.

Порядок выполнения:

1. Разминка
2. Общеразвивающие упражнения
3. Специально беговые упражнения
4. Бег по прямой, по повороту с различной скоростью, работа рук
5. Заминка
6. Упражнения на расслабления мышц

Требования к выполнению:

Быть в спортивной форме

Критерии и оценки:

№ п/п	Вид упражнения		*1 КУРС*		
			5	4	3
1	Бег (сек)100м	Ю	14,2	14,5	15,0
	100м	Д	16,5	17,0	17,5
	500м	Д	1,55	2,00	2,05
	1000м	Ю	3,40	3,50	4,10
2	Прыжки в длину с места (см)	Д	165	155	145
		Ю	220	210	200
3	Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	450	420	400
		Д	340	320	300
4	Метание гранаты	Ю	35	32	30

Литература:

Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов. М.: Финансы и статистика, 2003

Практическая работа № 4:

Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) – 2 часа

Цель: Подготовка к сдаче нормативов по легкой атлетики, воспитание стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой.

Порядок выполнения:

1. Разминка
2. Общеразвивающие упражнения
3. Специально беговые упражнения
4. Кроссовая подготовка
5. Заминка

6. Упражнения на расслабления мышц

Требования к выполнению:

Быть в спортивной форме

Критерии и оценки:

№ п/п	Вид упражнения		*1 КУРС*		
			5	4	3
1	Бег (сек)100м	Ю	14,2	14,5	15,0
	100м	Д	16,5	17,0	17,5
	500м	Д	1,55	2,00	2,05
	1000м	Ю	3,40	3,50	4,10
2	Прыжки в длину с места (см)	Д	165	155	145
		Ю	220	210	200
3	Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	450	420	400
		Д	340	320	300
4	Метание гранаты	Ю	35	32	30

Литература:

Евсеев Ю.И. Физическая культура.-М.:Академия

Практическая работа № 5:

Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной – 2 часа.

Цель: Подготовка к сдаче нормативов по легкой атлетики, воспитание стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой.

Порядок выполнения:

1. Разминка
2. Общеразвивающие упражнения
3. Специально беговые упражнения
4. Пробные прыжки различными способами
5. Заминка
6. Упражнения на расслабления мышц

Требования к выполнению:

Быть в спортивной форме

Критерии и оценки:

№ п/п	Вид упражнения		*1 КУРС*		
			5	4	3
1	Бег (сек)100м	Ю	14,2	14,5	15,0
	100м	Д	16,5	17,0	17,5
	500м	Д	1,55	2,00	2,05
	1000м	Ю	3,40	3,50	4,10
2	Прыжки в длину с места (см)	Д	165	155	145
		Ю	220	210	200
3	Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	450	420	400
		Д	340	320	300
4	Метание гранаты	Ю	35	32	30

Литература:
Кузнецов В. Бег, прыжки, метания. -- М.: Физкультура и спорт, 2014

Тема Гимнастика. Общеразвивающие упражнения

Практическая работа № 1:
Общеразвивающие упражнения – 2 часа.
Упражнения в паре с партнером.
Цель: Подготовка к сдаче нормативов по гимнастике, воспитание стойкого интереса к занятиям по гимнастике.
Порядок выполнения:
1. Разминка
2. Общеразвивающие упражнения
3. Растяжка в парах
4. Работа в парах
5. Заминка
6. Упражнения на расслабления мышц

Требования к выполнению:
Быть в спортивной форме
Критерии и оценки:

№ п/п	Вид упражнения		*1 КУРС*		
			5	4	3
1	Упражнения на перекладине (подъем переворотом), раз	Ю	8	5	3
2	Вольные упражнения (счет)	Д Ю	32	16	8
3	Прыжок через «козла»	Ю Д	прыжок согнув ноги в ширину	вскок в упор присев, соскок прогнувшись	прыжок ноги врозь в ширину

Литература:
Готовцев П.И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М.: Физкультура и спорт,2007г.

Практическая работа № 2:
Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки) – 2 часа.
Цель: Подготовка к сдаче нормативов по гимнастике, воспитание стойкого интереса к занятиям по гимнастике.
Порядок выполнения:
1. Разминка
2. Общеразвивающие упражнения
3. Растяжка
4. Индивидуальная работа (гантели, набивные мячи, обруч)
5. Заминка

6. Упражнения на расслабления мышц

Требования к выполнению:

Быть в спортивной форме

Критерии и оценки:

№ п/п	Вид упражнения		*1 КУРС*		
			5	4	3
1	Упражнения на перекладине (подъем переворотом), раз	Ю	8	5	3
2	Вольные упражнения (счет)	Д Ю	32	16	8
3	Прыжок через «козла»	Ю Д	прыжок согнув ноги в ширину	вскок в упор присев, соскок прогнувшись	прыжок ноги врозь в ширину

Литература:

Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 2005

Практическая работа № 3:

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний - упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения для коррекции зрения. – 2 час.

Цель: Подготовка к сдаче нормативов по гимнастике, воспитание стойкого интереса к занятиям по гимнастике.

Порядок выполнения:

1. Разминка
2. Общеразвивающие упражнения
3. Специальные упражнения
4. Индивидуальная работа
5. Заминка
6. Упражнения на расслабления мышц

Требования к выполнению:

Быть в спортивной форме

Критерии и оценки:

№ п/п	Вид упражнения		*1 КУРС*		
			5	4	3
1	Упражнения на перекладине (подъем переворотом), раз	Ю	8	5	3
2	Вольные упражнения (счет)	Д Ю	32	16	8
3	Прыжок через «козла»	Ю Д	прыжок согнув ноги в ширину	вскок в упор присев, соскок прогнувшись	прыжок ноги врозь в ширину

Литература:

Калинский М.И., Курский М.Д., Осипенко А.А. Биохимические механизмы адаптации при мышечной деятельности

Практическая работа № 4:
Упражнения у гимнастической стенки – 2 часа.
Цель: Подготовка к сдаче нормативов по гимнастике, воспитание стойкого интереса к занятиям по гимнастике.
Порядок выполнения:
1. Разминка
2. Общеразвивающие упражнения
3. Растяжка
4. Индивидуальная работа у гимнастической стенки
5. Заминка
6. Упражнения на расслабления мышц

Требования к выполнению:
Быть в спортивной форме
Критерии и оценки:

№ п/п	Вид упражнения		*1 КУРС*		
			5	4	3
1	Упражнения на перекладине (подъем переворотом), раз	Ю	8	5	3
2	Вольные упражнения (счет)	Д Ю	32	16	8
3	Прыжок через «козла»	Ю Д	прыжок согнув ноги в ширину	вскок в упор присев, соскок прогнувшись	прыжок ноги врозь в ширину

Литература:
Рунова М.А. Двигательные качества и методика их развития -М.: Физкультура и спорт, 2003.

Практическая работа № 5:
Упражнения на внимание, висы, упоры – 2 час
Цель: Подготовка к сдаче нормативов по гимнастике, воспитание стойкого интереса к занятиям по гимнастике.
Порядок выполнения:
1. Разминка
2. Общеразвивающие упражнения
3. Растяжка
4. Индивидуальная работа, подстраховка
5. Заминка
6. Упражнения на расслабления мышц

Требования к выполнению:
Быть в спортивной форме
Критерии и оценки:

№ п/п	Вид упражнения	*1 КУРС*		
		5	4	3

1	Упражнения на перекладине (подъем переворотом), раз	Ю	8	5	3
2	Вольные упражнения (счет)	Д Ю	32	16	8
3	Прыжок через «козла»	Ю Д	прыжок согнув ноги в ширину	вскок в упор присев, соскок прогнувшись	прыжок ноги врозь в ширину

Литература:

Селуянов В.Н. Теория и практика дидактики развивающего обучения в физическом воспитании. - М.: ФиС, 2006.

Тема Спортивные игры

Волейбол

Практическая работа № 1-5:

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча, нападающий удар – 5 часов.

Цель: Подготовка к сдаче нормативов по спортивным играм, воспитание стойкого интереса к занятиям по волейболу.

Порядок выполнения:

1. Разминка
2. Общеразвивающие упражнения
3. Специально-беговые упражнения
4. Отработка стоек, подачи мяча, передачи
5. Заминка
6. Упражнения на расслабления мышц

Требования к выполнению:

Быть в спортивной форме

Критерии и оценки:

Вид упражнения	Пол	*1 КУРС*		
		«5»	«4»	«3»
Волейбол				
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2
	Д	4	3	2
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8
Передача мяча двумя руками через сетку в парах	Ю	10	8	6

Литература:

Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2005.

Практическая работа № 6-10:
Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам – 5 часов.
Цель: Подготовка к сдаче нормативов по спортивным играм, воспитание стойкого интереса к занятиям по волейболу.
Порядок выполнения:

1. Разминка
2. Общеразвивающие упражнения
3. Специально-беговые упражнения
4. Отработка стоек, отработка приема мяча, блокирование
5. Заминка
6. Упражнения на расслабления мышц

Требования к выполнению:
Быть в спортивной форме
Критерии и оценки:

Вид упражнения	Пол	***1 КУРС***		
		«5»	**«4»**	**«3»**
Волейбол				
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2
	Д	4	3	2
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8
Передача мяча двумя руками через сетку в парах	Ю	10	8	6

Литература:
Филимонов В.И .Физическая культура - М.: Академия, 2004

Баскетбол

Практическая работа № 1- 5.
Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину – 5 часов
Цель: Подготовка к сдаче нормативов по спортивным играм, воспитание стойкого интереса к занятиям по баскетболу.
Порядок выполнения:

1. Разминка
2. Общеразвивающие упражнения
3. Специально-беговые упражнения
4. Ведение, ловля и передача мяча, бросок в корзину
5. Заминка
6. Упражнения на расслабления мышц

Требования к выполнению:

Быть в спортивной форме
Критерии и оценки:

Вид упражнения	Пол	***1 КУРС***		
		«5»	**«4»**	**«3»**
Баскетбол				
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4
	Д	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15

Литература:
Харламов Е.В. Быстрота: методика развития и контроля.-Ростов н/Д,2007.

Практическая работа № 6-10:
Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты – 5 часов.
Цель: Подготовка к сдаче нормативов по спортивным играм, воспитание стойкого интереса к занятиям по баскетболу.
Порядок выполнения:
1. Разминка
2. Общеразвивающие упражнения
3. Специально-беговые упражнения
4. Тактика нападения, защиты, накрывание
5. Заминка
6. Упражнения на расслабления мышц

Требования к выполнению:
Быть в спортивной форме
Критерии и оценки:

Вид упражнения	Пол	*1 КУРС*		
		«5»	«4»	«3»
Баскетбол				
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4
	Д	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15

Литература:
Теория и методика физической культуры / Под ред. Л.П.Матвеева. -М.: Физкультура и спорт,2005.

Тема Плаванье

Практическая работа № 1- 4:
Знакомство с водой. Выполнение упражнений «поплавок», «медуза» - 4 часа.
Цель: Подготовка к сдаче нормативов по плаванию, воспитание стойкого интереса к занятиям по плаванию.
Порядок выполнения:

1. Разминка на суше
2. Общеразвивающие упражнения на суше
3. Выдохи в воду
4. Проплывание отрезков 6* 50 м свободным стилем
5. Заминка 100 м свободным стилем
6. Упражнения на расслабления мышц (поплавок, звездочка)

Требования к выполнению:
Девушки: скрытый купальник, шапочка, очки. Юноши: плавки, шапочка, очки.

Критерии и оценки:

№ п/п	Вид упражнения		*1 КУРС*		
			5	4	3
1	Плавание 50м (в/с)	Ю	45	50	б/у
		Д	1,05	1,10	б/у
2	Плавание 300 м без учета времени	Ю	300	250	200
		Д	200	150	100
3	Ныряние на дальность, м	Ю	20	17	12
		Д	12	12	12

Литература:
Учеб. пособие / Физическая культура студента Н.С. Дядичкина.

Практическая работа № 5-8:
Обучение технике выдоха в воду. Выполнение комплексов упражнений «сухого» плавания – 4 часа.
Цель: Подготовка к сдаче нормативов по плаванию, воспитание стойкого интереса к занятиям по плаванию.
Порядок выполнения:

1. Разминка на суше
2. Общеразвивающие упражнения на суше
3. Выдохи в воду
4. Проплывание отрезков 4* 100 м

5. Заминка 200 м свободным стилем
6. Упражнения на расслабления мышц (поплавок, медуза)

Требования к выполнению:

Девушки: скрытый купальник, шапочка, очки. Юноши: плавки, шапочка, очки.

Критерии и оценки:

№ п/п	Вид упражнения		*1 КУРС*		
			5	4	3
1	Плавание 50м (в/с)	Ю	45	50	б/у
		Д	1,05	1,10	б/у
2	Плавание 300 м без учета времени	Ю	300	250	200
		Д	200	150	100
3	Ныряние на дальность, м	Ю	20	17	12
		Д	12	12	12

Литература:

Викулов А.Д. Плавание М. Владос.

Практическая работа № 9-12:

Обучение технике плаванья стилем «кроль на груди», «кроль на спине» - 4 часа.

Цель: Подготовка к сдаче нормативов по плаванию, воспитание стойкого интереса к занятиям по плаванию.

Порядок выполнения:

1. Разминка на суше
2. Общеразвивающие упражнения на суше
3. Правильная работа рук, ног
4. Проплывание отрезков 4* 50 м стилем «кроль на груди» и «кроль на спине»
5. Заминка 100 м кролем на груди, 100 м кроль на спине
6. Упражнения на расслабления мышц (медуза, звездочка)

Требования к выполнению:

Девушки: скрытый купальник, шапочка, очки. Юноши: плавки, шапочка, очки.

Критерии и оценки:

№ п/п	Вид упражнения		*1 КУРС*		
			5	4	3
1	Плавание 50м (в/с)	Ю	45	50	б/у
		Д	1,05	1,10	б/у
2	Плавание 300 м без учета времени	Ю	300	250	200
		Д	200	150	100

3	Ныряние на дальность, м	Ю	20	17	12
		Д	12	12	12

Литература:
Основы теории физической культуры / И.В. Еркомайшвили.

Практическая работа № 13-16:
Скольжение. Техника стартов и поворотов – 4 часа.
Цель: Подготовка к сдаче нормативов по плаванию, воспитание стойкого интереса к занятиям по плаванию.
Порядок выполнения:
1. Разминка на суше
2. Общеразвивающие упражнения на суше
3. Скольжение на груди (спине) руки стрелкой
4. Отработка техники стартов, входа в воду с тумбочки и поворотов
5. Заминка 200 м кроль на груди со старта
6. Упражнения на расслабления мышц (медуза, звездочка)

Требования к выполнению:
Девушки: скрытый купальник, шапочка, очки. Юноши: плавки, шапочка, очки.
Критерии и оценки:

№ п/п	Вид упражнения		*1 КУРС*		
			5	4	3
1	Плавание 50м (в/с)	Ю	45	50	б/у
		Д	1,05	1,10	б/у
2	Плавание 300 м без учета времени	Ю	300	250	200
		Д	200	150	100
3	Ныряние на дальность, м	Ю	20	17	12
		Д	12	12	12

Литература: Теория и методика физического воспитания.
Учебник Л.П. Матвееви А.Д. Новиков.

Практическая работа № 17-20:
Обучение техники «брасс на груди» - 4 часа.
Цель: Подготовка к сдаче нормативов по плаванию, воспитание стойкого интереса к занятиям по плаванию.
Порядок выполнения:
1. Разминка на суше
2. Общеразвивающие упражнения на суше
3. Выдохи в воду
4. Правильная работа рук, ног стилем «брасс на груди»
5. Заминка 200 м брасс на груди
6. Упражнения на расслабления мышц (медуза, звездочка)

Требования к выполнению:

Девушки: скрытый купальник, шапочка, очки. Юноши: плавки, шапочка, очки.

Критерии и оценки:

№ п/п	Вид упражнения		*1 КУРС*		
			5	4	3
1	Плавание 50м (в/с)	Ю	45	50	б/у
		Д	1,05	1,10	б/у
2	Плавание 300 м без учета времени	Ю	300	250	200
		Д	200	150	100
3	Ныряние на дальность, м	Ю	20	17	12
		Д	12	12	12

Литература:

Плавание. Учебник для высших учебных заведений.

Тема Атлетическая гимнастика

Практическая работа № 1-4 – 4 часа.

Цель: развитие физических качеств.

Порядок выполнения:

1. Разминка;
2. Общеразвивающие упражнения;
3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
4. Заминка;
5. Упражнения на расслабление мышц.

Литература:

1. М.А. Кочетков Бодибилдинг, атлетизм. М.: Астрель, 2010;
2. В.Н. Пономарев Атлетизм. Красноярск, 2008

Практическая работа № 5-8 – 4 часа.

Цель: развитие физических качеств.

Порядок выполнения:

1. Разминка;
2. Общеразвивающие упражнения;
3. Упражнения для мышц брюшного пресса;
4. Заминка;
5. Упражнения на расслабление мышц.

Литература:

1. М.А. Кочетков Бодибилдинг, атлетизм. М.: Астрель, 2010;
2. В.Н. Пономарев Атлетизм. Красноярск, 2008

Практическая работа № 9-12 – 4 часа.

Цель: развитие физических качеств.

Порядок выполнения:

1. Разминка;

2. Общеразвивающие упражнения;
3. Упражнения для мышц ног;
4. Заминка;
5. Упражнения на расслабление мышц.

Литература:

1. М.А. Кочетков Бодибилдинг, атлетизм. М.: Астрель, 2010;
2. В.Н. Пономарев Атлетизм. Красноярск, 2008

Практическая работа № 13-16 – 4 часа.

Цель: развитие физических качеств.

Порядок выполнения:

1. Разминка;
2. Общеразвивающие упражнения;
3. Упражнения для грудных мышц;
4. Заминка;
5. Упражнения на расслабление мышц.

Литература:

1. М.А. Кочетков Бодибилдинг, атлетизм. М.: Астрель, 2010;
2. В.Н. Пономарев Атлетизм. Красноярск, 2008

Практическая работа № 17-20 – 4 часа.

Цель: развитие физических качеств.

Порядок выполнения:

1. Разминка;
2. Общеразвивающие упражнения;
3. Упражнения для мышц шеи и стоп;
4. Заминка;
5. Упражнения на расслабление мышц.

Литература:

1. М.А. Кочетков Бодибилдинг, атлетизм. М.: Астрель, 2010;
2. В.Н. Пономарев Атлетизм. Красноярск, 2008

Практическая работа № 20-22 – 2 часа.

Цель: развитие физических качеств.

Порядок выполнения:

1. Разминка;
2. Общеразвивающие упражнения;
3. Круговая тренировка (приседания, отжимания, пресс);
4. Заминка;
5. Упражнения на расслабление мышц.

Литература:

1. М.А. Кочетков Бодибилдинг, атлетизм. М.: Астрель, 2010;
2. В.Н. Пономарев Атлетизм. Красноярск, 2008

Тема Лыжная подготовка

Практическая работа № 1-2. – 4 часа.
Цель: развитие выносливости, воспитание интереса к занятиям лыжного спорта.
Порядок выполнения:
1. Разминка;
2. Хождение классическими ходами;
3. Заминка.

Литература:
Е.П. Воскова, Лыжный спорт. М.: ФиС, 2008.

Практическая работа № 3-4. – 4 часа.
Цель: развитие выносливости, воспитание интереса к занятиям лыжного спорта.
Порядок выполнения:
1. Разминка;
2. Хождение коньковыми ходами, вариативность преодоления спусков и подъемов;
3. Заминка.

Литература:
Е.П. Воскова, Лыжный спорт. М.: ФиС, 2008.