ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЗИМИНСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

образовательной программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих

**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Квалификации: Сварщик ручной дуговой сварки плавящимся покрытым электродомГазосварщикФорма обучения очнаяСрок освоения ОП СПО ПКРС 2 года 10 месяцев на базе основного общего образованияПрофиль получаемого профессионального образования технический |

2022 г.

Методические рекомендации для практических работ по дисциплине ФК.00 Физическая культура.

В методических рекомендациях определены цели и задачи выполнения практических работ, описание каждой работы включает в себя задания для практических работ и инструктаж по ее выполнению.

**Разработчик:**

Станицкая Мария Алексеевна, преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО «Зиминский железнодорожный техникум»

**Пояснительная записка**

Методические рекомендации по выполнению практических и лабораторных работ по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура разработаны в помощь студентам для самостоятельного выполнения ими практических работ, предусмотренных рабочей программой. Практические работы проводятся после изучения соответствующих разделов и тем учебной дисциплины.

Цель данных методических рекомендаций - оказать помощь студентам при выполнении практических работ и закреплении теоретических знаний по основным разделам учебной дисциплины.

Выполнение практических работ направлено на формирование общих и профессиональных компетенций, закрепление знаний, освоение необходимых умений и формирование первоначального практического опыта, предусмотренных ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки).

Учебным планом на практические работы обучающихся предусмотрено ***38*** часа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема практической работы** | **Вид деятельности** | **Кол-во часов** |
| 1 | **Практическая работа №1****Бег** 100м, 500м. | Выполнение комплексов беговых упражнений | 1 |
| 2 | **Практическая работа №2****Прыжок в длину с места** | Выполнение комплексов упражнений на развитие прыгучести | 1 |
| 3 | **Практическая работа №3****Упражнения на совершенствование быстроты** | Выполнение комплексов упражнений совершенствование быстроты. | 1 |
| 4 | **Практическая работа №4****Метание малого мяча в движущуюся цель.** | Выполнение упражнений на развитие меткости | 1 |
| 5 | **Практическая работа №5****Упражнения на развитие кистей рук**, с предметами и без предметов. | Выполнение комплексов упражнений для развития кистей рук. | 1 |
| 6 | **Практическая работа №6****Упражнения на развитие мышц спины** через гимнастические упражнения. | Выполнение комплексов упражнений на развитие мышц спины. | 1 |
| 7 | **Практическая работа №7**Круговая тренировка | Выполнение комплексов упражнений в форме круговой тренировки. | 2 |
| 8 | **Практическая работа №8****Силовые упражнения общего воздействия** | Выполнение силовых упражнений общего воздействия. | 2 |
| 9 | **Практическая работа №9****Упражнения на развитие мышц ног** по средств прыжков через скакалку. | Выполнение упражнений на развитие мышц ног. | 1 |
| 10 | **Практическая работа №10****Развитие статической выносливости мышц ног.** | Выполнение упражнений на развитие статической выносливости мышц ног. | 2 |
| 11 | **Практическая работа №11****Упражнения на тренажёрах.**  | Выполнение упражнений на тренажерах. | 2 |
| 12 | **Практическая работа №12****Развитие точности движений,** через передачу мяча в парах. | Выполнение упражнений с мячом в парах для развития точности движений. | 1 |
| 13 | **Практическая работа №13****Игра в баскетбол** | Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. | 2 |
| 14 | **Практическая работа №14****Полоса препятствий** | Преодоление полосы препятствий. | 2 |
| 15 | **Практическая работа №15****Упражнения на развитие точности** | Выполнение комплексов упражнений на развитие точности. | 1 |
| 16 | **Практическая работа №16****Игра в настольный теннис** | Учебная игра в настольный теннис. | 2 |
| 17 | **Практическая работа №17****Круговая тренировка** | Выполнение комплексов упражнений в форме круговой тренировки. | 2 |
| 18 | **Практическая работа №18****Развитие силы и выносливости** по средствам занятий на тренажерах | Выполнение упражнений на тренажерах. | 2 |
| 19 | **Практическая работа №19**Игра в волейбол | Учебная двухсторонняя игра в волейбол. | 2 |
| 20 | **Практическая работа №20**ОФП | Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки. | 2 |
| 21 | **Практическая работа №21**СФП | Выполнение упражнений на развитие специальной физической подготовки. | 2 |
| 22 | **Практическая работа №22**Силовые упражнения общего воздействия | Выполнение силовых упражнений.  | 2 |
| 23 | **Практическая работа №23**Силовые упражнения специального воздействия | Выполнение силовых упражнений. | 2 |
| 24 | **Практическая работа №24**Упражнения на перекладинеПодъем переворот, вис | Выполнение упражнений на перекладине. | 1 |
| ИТОГ | 38 |

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №1**

**Тема:** Бег

100м, 500м.

**1.** Выполнить спецбеговые упражнения

***Бег с высоким поднимание бедра****.* Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.

***Бег с захлёстом голени.*** Голень захлёстываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.

***Бег боком***, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперёд другим плечом.

***Многоскок*** (Олений бег).Делаете прыжки поочерёдно каждой ногой с акцентом вперёд. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше.

**2**. Выполнить бег на 100 м., 500м. на оценку.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №2**

**Тема:** Прыжок в длину с места.

Принять исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела обучающегося.

Обучающемуся предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Обучающийся имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

 Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами;

- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №3**

**Тема:** Упражнения на совершенствование быстроты

1. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

2.   Повторный быстрый бег на 10—15 м.

3.   Бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед.

4.   Бег между набивными мячами — соревнование на быстроту.

5.   Бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища.

6.  Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках.

7.  Упражнения и состязания на передвижение (в разные стороны) в положении боевой стойки.

8.  Скоростные рывки и ускорения в беге на месте в ответ на определенный жест тренера или звуковой сигнал.

9.  Быстрые наклоны, вращения, сгибания и разгибания туловища во время бега короткими шагами.

10.  Быстрые движения рук, подобные движениям вовремя бега.

11.  Быстрые круговые движения рук в разных плоскостях.

12.  Метание облегченных снарядов (молота весом5 кг и менее, набивных мячей, камней разного веса, диска и т. п.).

13.  Упражнения со штангой и другими отягощениями, не вызывающими больших напряжений, выполняемые с максимальной быстротой.

17.  Отбив мяча (из положения боевой стойки), отскочившего от спины. Партнер из-за спины бросает мяч с расчетом, что мяч, отскочив от стены, попадет в боксера.

18.-Подвижные и спортивные игры с бросками и ловлей мяча (борьба за мяч, баскетбол и др.).

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №4**

**Тема:** Метание малого мяча в движущуюся цель.

Упражнения:

1. Из и.п. - стоя в шаге лицом в направлении мета­ния, левая нога впереди, правая сзади, мяч над плечом чуть выше головы, рука полусогнута - метание малого мя­ча по движущейся цели с расстояния 10-12 м.

2. То же, после предварительного замаха, увеличив расстояние до цели до 16 м.

3. То же, из и.п. стоя боком в направлении метания с отведенной назад рукой с мячом (кисть с мячом чуть вы­ше уха), увеличив расстояние до 18 м.

4. То же, увеличив расстояние до цели до 20 м.

5. Метание малого мяча с места по движущейся цели на точность попадания с выявлением наиболее метких сре­ди обучающихся, выставляя оценки. Рекомендуется прово­дить соревновательным или игровым методом.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №5**

**Тема:** Упражнения на развитие кистей рук, с предметами и без предметов.

Комплекс упражнений без предмета

**1.** Ип.-стоя на левом колене, руки назад, голова опущена на грудь.

1-встать, руки вверх, прогнуться (вдох); 2- и.п. (выдох); 3-4- то же. Руки вверх прямые.

**2.** И.п.- стойка, руки вверх ладонями вперед, прогнуться.

1-2-поднять вперед левую согнутую, наклон вперед коснуться лбом колена, руки вперед-вниз-назад; 3-4- и.п. 1-4-то же, правой. Руки прямы, удержать равновесие.

**3.** И.п.- упор стоя на коленях.

1-поворот головы налево, руки согнуть; 2-и.п.; 3-4- то же, направо. Руки сгибать до предела.

**4**. И.п.-упор лежа.

1-левую назад с поворотом таза, опустить ее за правой; 2-и.п.; 3-4- то же, правой. Туловище ровно

**5.** И.п.-лежа левым боком, с опорой на левую.

1-опуститься в сед на левое бедро; 2- и.п. 3-4-то же. То же другим боком.

**6**. И.п.- о. ст.

1-левую согнутую вперед; 2-в сторону; 3-прямую назад; 4-и.п. 1-4- тоже правой. Сохранять равновесие, опорная нога прямая, спину ровно.

**7.** И.п.- упор сидя сзади, ноги прямые.

1-2-левую прямую вверх-вправо, коснуться пола, 3-4- и.п. 1-4- то же, правой. Нога прямая, носок оттянут, спина прямая.

**8.** и.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-2-прямые ноги вверх, коснуться пола за головой; 3-4-и.п. Ноги прямые, носки оттянуты, плечи от пола не отрывать.

9. И.п.- ст.ноги врозь, руки на пояс.

1-присед на левой, правую прямую вперед, р.на пояс; 2-3-перекат назад, руками обхватить левую ногу. 4-и.п. 1-4- то же, на правой. Нога впереди прямая. Перекат на «круглой» спине, подбородок прижат к груди, встать в и.п.

**10**.И.п.-о. ст.

1-2-махом рук влево, вес тела на прямой левой, повернуться на носке кругом. 3-выпад правой назад, руки вперед; 4-и.п. 1-4- то же, на правой.

**11.** И.п.-стойка, руки за голову.

1-2-подскоки на носке левой, правой махи назад - вперед; 3-4- то же, на правой; 5-прыжок вперед на двух; 6-то же назад; 7- прыжок - ноги в стороны; 8-прыжок – ноги вместе; и.п. Выполнять под счет

Комплекс упражнений с набивными мячами

**1.** И.п.- стойка н. врозь, мяч внизу.

1-правую назад на носок, мяч вверх, прогнуться. 2-мяч за голову; 3-мяч вверх, прогнуться; 4-И.п. 1-4-то же, левой. 1-3-вдох,4-выдох. Ноги прямые, носок оттянут.

**2.** И.п.- стойка на коленях, мяч вверху. 1-2-сед на пятки, наклон вперед; 3-4-и.п. Спина прямая, смотреть на мяч.

**3.** И.п.-сед ноги врозь, мяч вверху. 1-поворот налево, руки в стороны, мяч на левой; 2-и.п. 3-4-то же, вправо. Руки на уровне плеч, мяч на ладони, спина прямая.

**4.** И.п.- лежа на спине, мяч зажат между ног, р.вдоль туловища, ладони вниз.

1-ноги вверх, удерживая мяч; 2-за голову, коснуться мячом пола; 3-счет 1; 4-и.п. Ноги прямые, туловище не поднимать.

**5.** И.п.- лежа на спине, ноги врозь, согнуты, мяч за головой на полу.

1-2-прогнуться («мост»), прямую левую ногу вверх. 3-4-и.п. 1-4-то же правой. Таз выше, опираться руками о мяч, нога прямая

**6.** И.п.-ст.н.врозь, мяч сзади внизу.

1- выпад левой вперед; 2-3-два пружинистых наклона, мяч назад; 4-и.п. 1-4-то же, правой. Выпад глубже, при наклонах ноги прямые.

**7.** И.п.-о.ст.

1-2-бросок мяча вверх, присед, ловля мяча над головой 3-4-мяч за голову; 5-6-бросок мяча вверх, встать; 7-8-ловля мяча, И.п. Мяч ловить прямыми руками, бросок точно вверх.

**8.** И.п.-ст.н.врозь, мяч вверху.

1-наклон вперед; 2-и.п. 3-прогнуться, мяч назад; 4-и.п. Ноги прямые, при наклоне мячом коснуться пола, смотреть на мяч.

**9.** И.п.-ст.н.врозь, мяч между ног. 1-прыжок на мяч; 2-ип. 3-4-то же.

**10.** И.п.-мяч зажат между стопами.

1-2-прыжок с захлестом голени назад, бросок мяча вверх-вперед (над головой); 3-4- ловля мяча впереди, и.п.

**11.** И.п.-стойка, мяч в левой у плеча.

1-2-толкнуть мяч вверх, поворот на 180 градусов влево, 3-4- то же, вправо, мяч в левой.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №6**

**Тема:** Упражнения на развитие мышц спины через гимнастические упражнения.

1. И.п. лежа на животе руки подняты вверх на счет 1-4 руки согнуть в локтях, корпус приподнять от пола, задержаться в этой позиции;

На 5-8 приподнять корпус чуть выше

Расслабить спину, перейти в и.п., повторить 10-12 раз.

2. И.п. лежа на животе руки подняты вверх на счет 1-2 приподнять правую руку и левую ногу, на 3-4 вернуться в и.п.

На счет 5-6 приподнять левую руку и правую ногу, на 7-8 вернуться в и.п.

Упражнение выполнять без резких движений, плавно, в медленном темпе. При возвращении в и.п. руку и ногу не бросать на пол, а плавно опускать. Повторить 10-12 раз.

3. Упражнение «кобра» + «поза младенца»

На счет 1-4 принять позу «кобры», сделать глубокий вдох (лежа на животе опираемся на руки, руки выпрямляем, прогибаемся в поясничном отделе, макушкой тянемся к потолку)

На счет 5-8 плавно переходим в «позу младенца» (таз подаем назад, садимся на пятки лбом касаемся пола, руки находятся на том же месте как и в предыдущем положении ), мышцы спины растягиваем и расслабляем, делаем выдох. Повторить 6-10 раз. Все движения делаем плавно, амплитуда максимальная.

4. Приседания.

И.п. – ноги поставить широко, стопы развернуть под углом 45 градусов, спина прямая, руки подняты наверх, ладони смотрят внутрь.

На счет 1-2 делаем полуприсед, спину держим прямой, руки удерживаем наверху, сгибаем колени до угла 90 градусов, на 3-4 принимаем и.п.

Упражнение делаем в медленном темпе, повторить 12-18 раз.

5. И.п.- правая нога впереди, согнута в колене, пятка левой ноги прижата к полу, левая нога прямая, спина ровная.

На счет 1-2 поднимаем руки наверх, ладони развернуты внутрь, тело не расслаблено, находится в тонусе, лопатки сведены. Делаем вдох.

На 3-4 корпус наклоняем вперед, так чтобы от пятки левой ноги до пальцев рук образовалась прямая линия. Делаем выдох.

На 5-6 опускаем руки, лопатки сводим вместе. Делаем вдох.

На 7-8 возвращаем корпус в и.п. Делаем выдох.

Упражнение выполняем в медленном темпе, тело все время держим в тонусе. Повторить 4-8 раз на каждую ногу.

6. Упражнение с гантелями.

И.п. – стоя ноги на ширине тазовых костей, корпус наклонить вперед, спина ровная, не округляем, руки опущены вниз. В руки можно взять гантели.

На счет 1-2 делаем вдох, руки сгибаем в локтях, сводим лопатки.

На 3-4 делаем выдох, возвращаемся в и.п.

Повторить упражнение 15-20 раз.

7. В заключении комплекса выполнить упражнение на расслабление и растяжку мышц спины. Лечь на спину, обхватить колени руками, поделать перекаты вперед- назад и из-стороны в сторону, в зависимости от уровня растяжки перейти в стойку на лопатках и на выдохе медленно опустить ноги на пол за головой (по возможности дотянуться ногами до пола).

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №7**

**Тема:** Круговая тренировка

Комплекс – для развития общей физической подготовке

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2. Лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленных суставах - поднимание и опускание бедер.

3. Лежа на спине, наклон туловища вперед.

4. Лежа на животе, прогнуться в спине, подняв руки вверх.

5. Из стойки, сгибая ногу в коленном суставе, перейти в присед, другая нога выпрямлена и вытянута вперед.

6. Присед в упоре — упор лежа — упор присев.

7. Передача набивного мяча двумя руками от груди.

8. Сидя на полу, ноги врозь, передача набивного мяча партнеру из-за головы.

9. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку, стоя лицом к ней.

10. Прыжки через гимнастическую скамейку, стоя боком к ней.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №8**

**Тема:** Силовые упражнения общего воздействия

‒ подъем туловища на наклонной скамье (прямые мышцы живота, поперечные);

‒ тяга гантели в наклоне (широчайшие, большая и малая круглая, дельтовидная, трапециевидная), упражнение выполняется по 10–15 раз правой и левой рукой с весом отягощения 2–3 кг для девушек, 5–7 для юношей;

‒ сведение рук сидя на тренажере для мышц грудной клетки (10–15 кг для девушек, 20-30 кг для юношей);

‒ бег на полусферу в среднем или высоком темпе, в зависимости от подготовленности, для студентов специальной медицинской группы – ходьба на полусферу (выдох выполняется на подъем, ЧСС – 120–130 ударов/мин);

‒ разведение рук с гантелями в стороны (мышцы спины, плеч, рук), девушкам рекомендовано работать с гантелями 1–2 кг, юношам – 3–5 кг;

‒ тяга верхнего блока (укрепление мышц спины, тяга выполняется на выдох в медленном темпе);
‒ разводка гантелей (укрепление мышц груди, вес для девушек – 1–2 кг, для юношей – 3–6 кг, разводка выполняется на выдох;

‒ работа на эллиптическом тренажере в среднем темпе (степень сопротивления тренажера на третьем режиме, ЧСС – 110–120 ударов/мин);

‒ подъем туловища, лежа на гимнастическом коврике (укрепление мышц брюшного пресса);

‒ наклоны с гантелью в стороны (наружные и внутренние косые мышцы и поясничный отдел спины), для девушек – 3–5 кг, для юношей – 5–9 кг.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №9**

**Тема:** Упражнения на развитие мышц ног по средств прыжков через скакалку.

* Одиночный. Просто прыгайте в ровном темпе, иногда меняя скорость движения.
* С подъемом колен. Важно не просто оторваться ногами от пола, а подтянуть колени как можно выше.
* С перемещением в стороны. Совершайте прыжки влево и вправо при каждом вращении троса.
* С выпадами. Прыгать нужно не на одном месте, а с поочередным смещением вперед и назад.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №10**

**Тема:** Развитие статической выносливости мышц ног.

1. И.п. – о.с.

1) подняться вверх на носки, руки вверх, кисти соединить в замок. Удержать положение 5 с;

2) и.п., руки расслабить и опустить вниз

2. И.п. – о.с., руки за голову.

1) согнуть правую ногу и высоко поднять к груди, руки дугами опустить вперед-назад и соединить в замок. Удержать 5 с;

2) и.п. – расслабить мышцы;

3–4) то же с другой ноги

3. И.п. – упор, стоя на коленях, руки на пояс.

1) сед на пятках, руками взяться за стопы;

2) наклон вперед, удержать 3 с;

3) 1; 4) и.п.

4. И.п. – о.с., руки на пояс.

1)полуприсед на правой, левую отвести назад, руки вперед, удержать 4 с;

2) и.п.;

3) то же с другой ноги

5. Стойка «Стульчик» - 30 сек.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №11**

**Тема:** Упражнения на тренажёрах.

1. Жим штанги, лежа широким хватом 3 х 8-12

И.п. - лежа спиной на лавочке, глаза находятся на уровне грифа штанги, ноги на полу на ширине плеч.

Сняв штангу со стоек, опустить на грудь, до касания (чуть выше нижнего обреза грудных мышц) – вдох;

выжать штангу на прямые руки - выдох.

2. Разведение рук с гантелями, лежа 3 х 8-12

И.п. - лежа спиной на лавочке, гантели вверху в выпрямленных руках, ноги на полу на ширине плеч.

Развести руки, чуть согнутые в локтях, в стороны – вдох;

свести руки вместе  - выдох.

3. Приседания со штангой на плечах 3 х 8-12

И.п. – стоя, руки среднем хватом поддерживают штангу на плечах, спина прямая, ноги на ширине плеч, стопы параллельны.

 Опуститься вниз (пока бедра не станут параллельны полу) – вдох;

подняться в и.п. - выдох.

4. Разгибание ног на тренажере сидя 3 х 8-12

И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях и подъемами упираются в мягкие валики,  руками держаться за специальные ручки.

Выпрямить ноги – выдох;

О\опустить в и.п. - вдох.

5. Сгибание ног на тренажере лежа 3 х 8-12

И.п. - лежа животом на скамье, ноги ниже икроножных мышц упираются в мягкие валики, руками держаться за специальные ручки.

Согнуть ноги – выдох;

опустить в и.п. - вдох.

6. Икроножные станке сидя 3 х 15-20

И.п. – сидя, колени упираются специальные упоры, носки на специальные планки.

Подъем на носки – выдох;

опуститься - вдох.

7. Тяга на блоке за голову широким хватом сидя 3 х 8-12

И.п. – сидя, колени упираются в мягкие валики, руки широким хватом удерживают рукоять блочного устройства, спина прямая.

Тянуть рукоять сверху вниз за голову до основания шеи – выдох;

вернутся в и.п. - вдох.

8.  Жим гантель от плеч стоя 3 х 8-12

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая, руки согнутые в локтях, удерживают гантели у плеч, кости развернуты наружу.

Выжать гантели вверх – выдох;

вернуться в и.п. - вдох.

9. Сгибание рук к плечам на специальном тренажере сидя 3 х 8-12

И.п. – сидя, руки удерживают средним хватом  W-образную рукоять личного устройства, плечи упираются в специальную наклонную подставку.

Сгибать руки к плечам (двигаются только предплечья) – выдох;

вернуться в и.п. - вдох.

10. Трицепсовый жим вниз 3 х 8-12

И.п. – стоя, руки перед грудью удерживает узким хватом специальную рукоять блочного устройства, локти прижаты к туловищу, ноги на ширине плеч.

Жим вниз (двигаются только предплечья) – выдох;

вернуться в и.п. - вдох.

11. Пресс. Подъем туловища. 3 х 25

И.п. – лежа спиной на лавочке вниз головой, ноги согнуты в коленях и упираются подъемами в мягкие валики, руки за головой.

Подъем тулвища – выдох,

вернуться в и.п. - вдох.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №12**

**Тема:** Развитие точности движений, через передачу мяча в парах.

Упражнения в парах:

1.первая передача над собой, вторая партнеру;

2. после передачи мяча партнеру выполняется поворот на 360˚;

3. после передачи мяча партнеру выполняется приседание и касание пола руками;

4. после передачи мяча партнеру выполняется отжимание от пола;

5. передача выполняется по высокой траектории на 2-3метра перед партнером, который перемещается на это расстояние вперед;

6. передача выполняется на 1-2метра за партнера, партнер выполняет передачу после перемещения назад;

7. передача выполняется по высокой траектории на 2-3метра влево или вправо от партнера, и он после перемещения под мяч делает передачу;

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №13**

**Тема:** Игра в баскетбол

Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №14**

**Тема:** Полоса препятствий

Преодоление полосы препятствия на время.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №15**

**Тема:** Упражнения на развитие точности

1 **.** И.п. – основная стойка: на 1счет – руки вперед, на 2 счет – вверх, на 3 счет – в стороны, на 4 счет – и.п.

2. И.п. – основная стойка: на 1 счет – широкий выпад правой ногой вперед, правую руку в сторону, левую - за голову, смотреть вправо; на 2 счет – и.п.; на 3 счет – в другую сторону; на 4 счет – и.п.

3. И.п. – упор присев: на 1 счет – стойка на правой ноге, левую ногу поставить назад на носок, руки вперед-в-стороны, ладонями вверх; на 2 счет – и.п.; на 3 счет – стойка на левой ноге, правую ногу поставить назад на носок, руки вперед-в-стороны, ладонями вверх; на 4 счет – и.п.

4.Четыре прыжка на одной ноге, каждый с поворотом на 90O вправо, затем то же влево, руки на пояс.

5.На 4 счета поворот переступанием на 360O вправо и на 4 счета то же влево.

6. Поочередное подбрасывание каждой рукой обруча; манипулирования двумя обручами).

7.И.п. – основная стойка. На 1 счет - шаг на месте левой ногой, правая рука к плечу, локоть в сторону, левая рука вверх, голову повернуть направо; на 2 счет - шаг на месте правой ногой, левая рука к плечу, локоть в сторону, правая рука вверх, голову повернуть налево; на 3 счет - прыжком левое плечо вперед, повернуться кругом и сделать хлопок руками над головой, посмотреть вверх, прыжком повернуться кругом; на 4 счет - прыжком правое плечо вперед, повернуться кругом, принять и.п.

8. И.п. – стойка руки на пояс. На 1 счет - шаг на месте левой, левая рука к плечу, локоть в сторону; на 2 счет - шаг на месте правой, правая рука к плечу, локоть в сторону; на 3 счет - шаг на месте, левая рука вверх, ладонь вовнутрь; на 4 счет - шаг на месте, правая рука вверх, ладонь вовнутрь; на 5 счет - шаг на месте, левая рука к плечу, локоть в сторону; на 6 счет - шаг на месте, правая рука к плечу, локоть в сторону; на 7 счет- шаг на месте, левая рука на пояс; на 8 счет - шаг на месте, правая рука на пояс.

9. И.п. – стойка, руки вытянуты влево на уровне плеч. На 1 счет - руки перенести вправо, правую ногу поднять на 40-50 сантиметров; на 2 счет - руки перенести влево, ногу поставить на место; на 3 счет - руки перенести вправо и т.д.

10. И.п. – основная стойка. На счет «раз» левую ногу поставить в сторону на носок, правую руку вверх, кисть сжать в кулак, левую руку за голову, локоть в сторону, голову поднять вверх и смотреть на кисть правой руки; «и» - приставляя левую ногу к правой, сделать хлопок руками о бедра; на счет «два» правую ногу поставить в строну на носок, левую руку вверх, кисть сжать в кулак, правую руку за голову, локоть в сторону, голову поднять вверх и смотреть на кисть левой руки; на счет «три» правую ногу поставить скрестно перед левой, руки опустить, повернуться кругом и сделать хлопок руками над головой; на счет «четыре» принять основную стойку.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №16**

**Тема:** Игра в настольный теннис

Учебная игра в настольный теннис.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №17**

**Тема:** Круговая тренировка

Комплекс – для развития общей физической подготовке

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2. Лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленных суставах - поднимание и опускание бедер.

3. Лежа на спине, наклон туловища вперед.

4. Лежа на животе, прогнуться в спине, подняв руки вверх.

5. Из стойки, сгибая ногу в коленном суставе, перейти в присед, другая нога выпрямлена и вытянута вперед.

6. Присед в упоре — упор лежа — упор присев.

7. Передача набивного мяча двумя руками от груди.

8. Сидя на полу, ноги врозь, передача набивного мяча партнеру из-за головы.

9. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку, стоя лицом к ней.

10. Прыжки через гимнастическую скамейку, стоя боком к ней.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №18**

**Тема:** Развитие силы и выносливости по средствам занятий на тренажерах

1. Жим штанги, лежа широким хватом 3 х 8-12

И.п. - лежа спиной на лавочке, глаза находятся на уровне грифа штанги, ноги на полу на ширине плеч.

Сняв штангу со стоек, опустить на грудь, до касания (чуть выше нижнего обреза грудных мышц) – вдох;

выжать штангу на прямые руки - выдох.

2. Разведение рук с гантелями, лежа 3 х 8-12

И.п. - лежа спиной на лавочке, гантели вверху в выпрямленных руках, ноги на полу на ширине плеч.

Развести руки, чуть согнутые в локтях, в стороны – вдох;

свести руки вместе  - выдох.

3. Приседания со штангой на плечах 3 х 8-12

И.п. – стоя, руки среднем хватом поддерживают штангу на плечах, спина прямая, ноги на ширине плеч, стопы параллельны.

 Опуститься вниз (пока бедра не станут параллельны полу) – вдох;

подняться в и.п. - выдох.

4. Разгибание ног на тренажере сидя 3 х 8-12

И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях и подъемами упираются в мягкие валики,  руками держаться за специальные ручки.

Выпрямить ноги – выдох;

О\опустить в и.п. - вдох.

5. Сгибание ног на тренажере лежа 3 х 8-12

И.п. - лежа животом на скамье, ноги ниже икроножных мышц упираются в мягкие валики, руками держаться за специальные ручки.

Согнуть ноги – выдох;

опустить в и.п. - вдох.

6. Икроножные станке сидя 3 х 15-20

И.п. – сидя, колени упираются специальные упоры, носки на специальные планки.

Подъем на носки – выдох;

опуститься - вдох.

7. Тяга на блоке за голову широким хватом сидя 3 х 8-12

И.п. – сидя, колени упираются в мягкие валики, руки широким хватом удерживают рукоять блочного устройства, спина прямая.

Тянуть рукоять сверху вниз за голову до основания шеи – выдох;

вернутся в и.п. - вдох.

8.  Жим гантель от плеч стоя 3 х 8-12

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая, руки согнутые в локтях, удерживают гантели у плеч, кости развернуты наружу.

Выжать гантели вверх – выдох;

вернуться в и.п. - вдох.

9. Сгибание рук к плечам на специальном тренажере сидя 3 х 8-12

И.п. – сидя, руки удерживают средним хватом  W-образную рукоять личного устройства, плечи упираются в специальную наклонную подставку.

Сгибать руки к плечам (двигаются только предплечья) – выдох;

вернуться в и.п. - вдох.

10. Трицепсовый жим вниз 3 х 8-12

И.п. – стоя, руки перед грудью удерживает узким хватом специальную рукоять блочного устройства, локти прижаты к туловищу, ноги на ширине плеч.

Жим вниз (двигаются только предплечья) – выдох;

вернуться в и.п. - вдох.

11. Пресс. Подъем туловища. 3 х 25

И.п. – лежа спиной на лавочке вниз головой, ноги согнуты в коленях и упираются подъемами в мягкие валики, руки за головой.

Подъем тулвища – выдох,

вернуться в и.п. - вдох.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №19**

**Тема:** Игра в волейбол

Учебная двухстороння игра в волейбол.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №20**

**Тема:** ОФП

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи нагой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений); г) Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (мешки с песком весом 1 – 2 кг).

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №21**

**Тема:** СФП

Комплекс упражнений, ориентированный на развитие координации, не требующих специального оборудования.

1. Равновесие. Исходное положение – стоя. 1 – поднимаем ногу, стопа и бедро
параллельно земле, руки согнутые в локтях перед собой. 2 медленно
выпрямляем ногу и руки 3, 4 – медленно опускаем руки и ногу, то же другой
ногой. В идеале нога поднимается на 90 градусов. По крайней мере
стремитесь к этому.

2. Ласточка. И.п. – стоя. 1 наклон вперед, прямая нога назад, руки в стороны.
Держать 20 с. То же другой стороной.

3. Приседание на одной ноге. И.п. – стоя. Приседая, свободную ногу держим прямой, руки прямо перед собой или в стороны балансируют. Встать. Повторить 5 раз каждой
ногой. Проще – встать на расстоянии вытянутой руки от стены или столбика,
использовать как опору.

4. Встать в мостик прогибом назад. При недостаточной гибкости использовать опору в виде стены, скамейки, шведской стенки. Прогибаетесь назад и, опираясь на
стенку, опускаетесь ниже. 5 раз. Колени по возможности не сгибаем, прогибаемся в пояснице.
Старайтесь делать упражнение не в медленном, а в среднем темпе, так
Ваша координация эффективнее совершенствуется. С другой стороны, торопиться не стоит ради избежание травм. Упражнение так же хорошо для спины – профилактика остеохондроза и пр., но аккуратней при проблемах с давлением, головокружениях.
Сам по себе мостик так же не плохо развивает координацию, особенно если начать в таком положении передвигаться.

5. Стойка на лопатках. И.п. – лежа на полу. 1 – поднять ноги вверх. 2 – поднять вверх корпус, подперев руками под поясницу. Держать 15-20 с. Усложнить – положить руки на пол, Можно покачать ногами, достав носками пола за головой. Ноги держать прямыми, тянуться выше. Хорошее и безопасное упражнение для спины.

6. Крокодил. И.п. – сидя на коленях. Руки упереть в нижнюю часть живота, ближе к
паху. Наклон вперед, упор головой в пол, руки упираются в пол прямо под
животом, пальцами назад. Цель – держать спину и ноги в одной плоскости параллельно земле.
Дугой вариант крокодила — на прямых руках. И.п. тоже, упор руками
перед собой, ноги выпрямляются. Вес тела переносится вперед, ноги
отрываются от земли. В идеале так же вывести ноги и спину в одну
плоскость, параллельно земле. Вес тела максимально вперед, прямые ноги поднимаются вверх.
Упражнения статические, держать до 30 секунд. Здесь огромное значение
имеет техника, оно не возможно без грамотного распределения веса тела
на руках. Но не меньшее значение имеет сила, в основном рук.
Подводящие упражнения – статический упор лежа, с максимально
вынесенным вперед центром тяжести, т.е. руки упираются на уровне
живота; ну и просто попытки встать в крокодил.

Упр. 7. Уголок на табуретке. И.п. – сидя на любом предмете, похожем на табурет.
Поднимаем прямые ноги вверх, руки тянуться к носкам. Держать 1
минуту. Ноги прямые, носки обязательно тянуться вверх. Большинство упражнений можно усложнить. Стойки на одной ноге например, дополнить равномерным вращением рук по часовой, против, и в противоположных направлениях, закрыть глаза при балансировании, а
мостик можно усложнить, попытавшись скрутить тело, встав лицом к полу и
попытавшись вернуться обратно.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №22**

**Тема:** Силовые упражнения общего воздействия

– из приседа выпрыгивание вверх; 1–2 круга. Каждое задание выполняется без пауз в течение 30 сек.

– отжимание в упоре лежа, руки шире плеч;

– поднимание прямых ног в висе;

– прыжки через скакалку: два простых и один с двойным вращением;

– из положения стоя ноги врозь, в руках отягощение (2,5 кг), наклон вперед, выпрямляясь, поднять руки вверх, и.п.

– из положения лежа на спине сед согнувшись и вернуться в исходное положение.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №23**

**Тема:** Силовые упражнения специального воздействия

1. И.п. – основная стойка, гантели в опущенных вниз руках. Поднять руки через стороны до уровня плеч – вдох, свисти их впереди, вернуть в и.п. – выдох.

2. И.п. – основная стойка, гантели в согнутых руках на груди. Круговые движения плечами в обе стороны, дыхание произвольное.

3. И.п. – основная стойка, гантели в опущенных руках. Поднять и опустить плечи, дыхание произвольное.

4. И.п. – о.с., гантели в опущенных руках, ладони сверху. Одновременно или попеременно согнуть руки - вдох, в и.п. – выдох. То же - ладони снизу.

5. И.п. – о.с., гантели в опущенных руках, туловище наклонено вперед. Одновременное или попеременное движение прямых рук вперед и назад. Дыхание произвольное.

6. И.п. – о.с., туловище наклонено вперед, гантели в опущенных руках, ладони сверху. Развести прямые руки в стороны до уровня плеч – вдох, в и.п. – выдох.

7. И.п. – лежа на боку на наклонной доске, ноги вытянуты, свободная рука поднята вверх и опирается на доску, другая рука с гантелью опущена вниз. Поднять гантель через сторону вверх до уровня головы – вдох, в и.п. – выдох.

8. И.п. – о.с., гантели в опущенных руках, ладони снизу. Согнуть руки до касания гантелями плеч – вдох, поднять локти через стороны вверх. Опустить руки – выдох.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №24**

**Тема:** Упражнения на перекладине.

Подъем переворотом

Выполняется из виса хватом сверху без рывков и маховых движений, подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг перекладины, выйти в упор на прямые руки: положения виса и упора фиксируются на прямых руках 1 сек. Опускание в вис выполняется произвольным способом.