федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

**ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВАЛИДОВ

по направлению подготовки (специальности)

*31.05.01 Лечебное дело*

Является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки (специальности) *31.05.01 Лечебное дело*, одобренной ученом советом ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России (протокол № 9 от 30.04.2021 года) и утвержденной ректором ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России 30.04.2021 года

Оренбург

**Методические рекомендации по проведению практических занятий**

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 1** Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике скандинавской ходьбы.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие

**Цель:** Проинструктировать о технике безопасности на занятиях физической культурой лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов), создать представление о технике скандинавской ходьбы.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3  1.4  1.5 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Инструктаж по технике безопасности:  **I.Общие требования безопасности.**  *Обучающийся должен:*  - пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;  - иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;  - выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;  - после болезни предоставить преподавателю справку от врача;  - присутствовать на занятии в случае освобождения врачом от занятий после болезни;  - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;  - иметь коротко остриженные ногти;  - знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.  *Обучающимся нельзя:*  - резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;  - вставлять в розетки посторонние предметы;  - пить холодную воду до и после занятия;  - заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.  **II. Требования безопасности перед началом занятий.**  *Обучающийся должен:*  - переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;  - снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);  - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;  - под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;  - с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;  - по команде преподавателя встать в строй для общего построения.  **III. Требования безопасности во время занятий.**  *Обучающийся должен:*  - внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;  - брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;  - во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;  - выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.  *Обучающимся нельзя:*  - покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;  - толкаться, ставить подножки в строю и движении;  - залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;  - жевать жевательную резинку;  - мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;  - выполнять упражнения с влажными ладонями;  - резко изменять направление своего движения.  **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**  *Обучающийся**должен:*  - при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;  - с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;  - при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;  - по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.  **V. Требования безопасности по окончании занятий.**  *Обучающийся должен:*  - под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;  - организованно покинуть место проведения занятия;  - переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;  - вымыть с мылом руки.  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1  2.2  2.3 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Создать у обучающихся представление о скандинавской ходьбе:  Движения нижней части тела (ног) представляют собой чередования 2 - х фаз: переноса и опоры. Фаза опоры подразумевает под собой опору на пятку, всю стопу и подушечки пальцев. В фазе переноса нога теряет контакт с землей и движется к следующей точке опоры. В фазе опоры, земли сначала касается пятка, а стопа находится в положении незначительной супинации. Затем опора переносится на всю стопу, тело движется вперед, а нога — назад. На последней стадии фазы опоры опять происходит супинация стопы, после чего она отрывается от земли и начинает переносную фазу. Далее весь цикл повторяется.  При отведении ноги назад в фазе опоры тело за счет этого перемещается вперед и облегчается перенос второй ноги. Когда нога движется вперед, для квадрицепса начинается концентрическая фаза (сокращение под нагрузкой), а когда нога уходит назад – она начинается для мышц задней поверхности бедра и голени. Также в движении сгибания/разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах (и мелких движениях колена и бедра), участвуют аддукторы (приводящие мышцы бедра) и подколенная мышца.  Обучение технике скандинавской ходьбы:  - процесс ходьбы с палками представляет собой естественный процесс ходьбы;  - шаги совершаются перекатом с пятки на носок;  - держите спину ровной, слегка наклонив корпус вперед;  - держите плечи расслабленными и опущенными вниз;  - руки и ноги должны двигаться попеременно (правая нога впереди/левая рука впереди);  - используйте более длинные шаги, чем обычно;  - во время движения руки должны двигаться как маятник, а локти быть свободны и чуть согнуты;  - выдох – ртом, вдох – носом с соблюдением ритмичности ходьбы. На первые два шага вдох, на 3 - 5выдох (как пример одного из вариантов дыхания);  - при отводе руки с палкой назад, ладонь разжимается (открывается) и ее фиксирует только перчатка темляка;  - рука не должна выходить вперед/назад более чем на 45 градусов.  Основные ошибки:  - сгибание рук в локте. Все движения верха в “скандинавке” идут от плеча и прямой рукой (в т.ч. отталкивание);  - урезание амплитуды. Рука должна двигаться как маятник и совершать полноценный мах;  - перенос палок. Палка не переносится в кулаке и втыкается в поверхность, а следует за рукой;  - сильное сжатие палки в кулаке. Держать палку нужно между большим и указательным пальцами, слегка сжимая ее в кулаке;  - ведение/раскидывание палок. Палки должны идти ровно и быть параллельно друг другу;  - имитация отталкивания. Переносите вес тела на руки и активно ими отталкивайтесь, как при лыжной езде;  - «лыжная» походка. Движения в скандинавке, как при обычной ходьбе без всякого скольжения.  Прохождение дистанции 500м. в полной координации (исправление ошибок) |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * упражнения на внимание; * устный опрос (вопросы для проведение устного опроса представлены в ФОС); * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, палки для скандинавской ходьбы, места занятий ходьбой и бегом.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 2** Совершенствование техники спортивной ходьбы. Развитие выносливости.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в скандинавской ходьбе.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1  2.2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование техники скандинавской ходьбы  – идем спокойным, ровным шагом, руки опушены вдоль туловища, кисти расслаблены, палки держатся на руках при помощи темляков (креплений для кистей рук). Тащим палочки за собой, вдоль туловища.  – идем также спокойным шагом, таща палки за собой, но только теперь начинаем немного размахивать руками назад-вперед, поочередно с ногами, так же как мы это делаем при обычной ходьбе.  – непосредственно переход к скандинавской ходьбе. Теперь начинаем подхватывать палку при переносе вперед, опираться на нее и отталкиваться, палки уже не «тащатся» по земле, а оставляют после себя одни «дырочки».  Скандинавская ходьба в среднем темпе с активной работой рук и плечевого пояса.  Прохождение дистанции 1000-2000м. в полной координации |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  Развитие выносливости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, палки для скандинавской ходьбы, места занятий ходьбы и бега.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 3** Обучение технике бега. Развитие ловкости, быстроты и выносливости.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о технике бега.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3  1.4  1.5 | **Организационный момент.**  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы обучающихся на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево»  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1  2.2 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Обучение техники бега  1. Имитация положений ног, рук, туловища, головы, стоя у гимнастической стенки.  2. Имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально.  3. Медленный бег на передней части стопы.  4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег.  5. Семенящий бег с переходом на обычный бег.  6. Ускорения на отрезках 30-50 м.  7. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 50-100 м.  8. Бег на 100-200 м с равномерной скоростью по заданию преподавателя.  9. Бег на 100-200 м с переменной скоростью по заданию преподавателя.  10. Свободный бег  от 400 до 1200 м  Развитие ловкости, быстроты и выносливости по средством подвижной игры. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  Упражнения для растяжения всех групп мышц  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий для прыжков, ходьбы, бега.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 4** Совершенствование техники бега. Развитие выносливости и скоростных качеств.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепить технику бега.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3  1.4  1.5 | **Организационный момент.**  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы обучающихся на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево»  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1  2.2 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование техники бега  1. Имитация положений ног, рук, туловища, головы, стоя у гимнастической стенки.  2. Имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально.  3. Медленный бег на передней части стопы.  4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег.  5. Семенящий бег с переходом на обычный бег.  6. Ускорения на отрезках 30-50 м.  7. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 50-100 м.  8. Бег на 100-200 м с равномерной скоростью по заданию преподавателя.  9. Бег на 100-200 м с переменной скоростью по заданию преподавателя.  10. Свободный бег  от 400 до 1200 м  Развитие выносливости и скоростных качеств.  по средством круговой тренировки |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  Упражнения для растяжения всех групп мышц  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий для прыжков, ходьбы, бега.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 5** Разучивание комплекса упражнений статического стретчинга.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление об упражнениях статического стретчинга.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  - растяжка шеи;  - стретчинг спины;  - упражнения на растяжку рук и ног;  - стретчинг грудных мышц;  - растяжка пресса.  растяжка шеи:  - плавными поворотами головы вправо-влево;  - круговыми движениями головы;  - задержкой головы в наклоне в стороны и вниз-вверх с прижиманием ее рукой.  Стретчинг упражнения для спины:   1. Садимся на пол, широко разведя ноги. Медленно начинаем тянуться грудью к полу, так чтобы чувствовать движение каждого позвонка. 2. Кошка – корова. Встаем на четвереньки и начинаем чередовать прогибы и выгибы в спине. Стараемся задействовать весь позвоночник: от шейного отдела до поясницы. 3. Повороты спины. Садимся на стул и ставим ноги вместе. Поворачиваем верхнюю часть тела так, чтобы плечи тоже повернулись. 4. Ложимся на спину и поднимаем согнутые в коленях ноги вверх. Руки укладываем на пол, ладонями вниз. Начинаем медленные повороты коленей в разные стороны. Плечи при этом не должны отрываться от пола, а колени друг от друга. 5. Стретчинг у стены. Встаем задом к стене и плотно прижимаем к ней весь позвоночник. Поднимаем руки вверх и начинаем их вытягивать. Тело при этом не должно отрываться от стены. Другая вариация упражнения- приседания, скользя руками по стене.   Растяжка грудных мышц:   1. Встаем лицом к проему двери. 2. Беремся двумя руками за края стен на уровне головы. 3. Наклоняемся вперед, как можно больше растягивая грудные мышцы. 4. В предельной точке фиксируемся на несколько секунд. 5. Возвращаемся в исходное положение.   То же самое можно делать, но с упором на одну руку. Еще растянуть грудь можно так: встаем прямо, руки отводим назад и укладываем ладони на поясницу. Сводим локтевые суставы друг к другу. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на внимание;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: гимнастические коврики, музыкальный центр.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 6** Совершенствование комплекса упражнений статического стретчинга.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Закрепление комплекса упражнений статического стретчинга.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  Совершенствование комплекса упражнений статического стретчинга.  Растяжка шеи:  - плавными поворотами головы вправо-влево;  - круговыми движениями головы;  - задержкой головы в наклоне в стороны и вниз-вверх с прижиманием ее рукой.  Стретчинг упражнения для спины:   1. Садимся на пол, широко разведя ноги. Медленно начинаем тянуться грудью к полу, так чтобы чувствовать движение каждого позвонка. 2. Кошка – корова. Встаем на четвереньки и начинаем чередовать прогибы и выгибы в спине. Стараемся задействовать весь позвоночник: от шейного отдела до поясницы. 3. Повороты спины. Садимся на стул и ставим ноги вместе. Поворачиваем верхнюю часть тела так, чтобы плечи тоже повернулись. 4. Ложимся на спину и поднимаем согнутые в коленях ноги вверх. Руки укладываем на пол, ладонями вниз. Начинаем медленные повороты коленей в разные стороны. Плечи при этом не должны отрываться от пола, а колени друг от друга. 5. Стретчинг у стены. Встаем задом к стене и плотно прижимаем к ней весь позвоночник. Поднимаем руки вверх и начинаем их вытягивать. Тело при этом не должно отрываться от стены. Другая вариация упражнения- приседания, скользя руками по стене.   Растяжка грудных мышц:   1. Встаем лицом к проему двери. 2. Беремся двумя руками за края стен на уровне головы. 3. Наклоняемся вперед, как можно больше растягивая грудные мышцы. 4. В предельной точке фиксируемся на несколько секунд. 5. Возвращаемся в исходное положение.   То же самое можно делать, но с упором на одну руку. Еще растянуть грудь можно так: встаем прямо, руки отводим назад и укладываем ладони на поясницу. Сводим локтевые суставы друг к другу. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на внимание;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: гимнастические коврики, музыкальный центр.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 7** Разучивание комплекса упражнений динамического стретчинга.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Создать представление комплекса упражнений динамического стретчинга.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  Разучивание комплекса упражнений динамического стретчинга:  1. Плие с касаниями пола  Работают мышцы рук, спины, плеч, внутренней поверхности бедер.  Встаньте прямо, ноги шире плеч, мыски наружу, руки подняты вверх. Опуститесь в плие, руки опущены вниз, локти касаются коленей. Поднимите правую руку, затем опустите и поднимите левую руку. Вернитесь в исходное положение. Выполните 8 повторов.  2. Глубокий выпад  Работают мышцы ягодиц и спины.  Выполните выпад левой ногой вперед. Левое бедро должно быть параллельно полу. Упритесь руками в пол с обеих сторон от левой ступни. Отведите назад левое плечо и поднимите левую руку. Вернитесь в исходное положение и приступайте к выполнению следующего упражнения.  3. Голубь  Работают мышцы-сгибатели бедер, мышцы ягодиц и пресса.  Опустите левое колено на пол рядом с правой рукой, ступня левой ноги на полу под правым бедром. Опустите правое бедро как можно ниже к полу (попытайтесь положить его на пол), опустите плечи и подтяните голову и грудь, спина прямая. Зафиксируйте эту позу и далее переходите к выполнению следующего упражнения.  4. Собака мордой вниз  Работают мышцы спины, ног и плеч.  Поднимите бедра так, чтобы ваше тело напоминало перевернутую букву V. Поднимите левую ногу до образования прямой линии с руками. Далее подтяните левое колено к груди и опуститесь в выпаде. Выполните 8 повторов всей последовательности движения (упр. со 2 по 4).  5. Повороты с растяжкой  Работают мышцы шеи и плеч.  Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Заведите правую руку за спину и опустите ее ладонью от себя. Соедините ладони за спиной. Сведите лопатки и согните локоть левой руки так, чтобы растянуть плечо правой руки. Удерживая растяжку, наклоните голову к левому плечу, чтобы закончить повтор. Выполните 8 повторов.  6. Наклоны с подъемами рук  Работают мышцы плеч, ног, груди и спины.  Встаньте прямо, ноги широко расставлены, мысок левой ступни повернут в сторону. Поверните корпус влево. Соедините руки за спиной в замок. Наклонитесь вперед и одновременно поднимите руки. Вернитесь в исходное положение. Выполните 8 повторов. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на внимание;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: гимнастические коврики, музыкальный центр.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 8** Совершенствование комплекса упражнений динамического стретчинга.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Закрепление комплекса упражнений динамического стретчинга.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  Совершенствование комплекса упражнений динамического стретчинга.  1. Плие с касаниями пола  Работают мышцы рук, спины, плеч, внутренней поверхности бедер.  Встаньте прямо, ноги шире плеч, мыски наружу, руки подняты вверх. Опуститесь в плие, руки опущены вниз, локти касаются коленей. Поднимите правую руку, затем опустите и поднимите левую руку. Вернитесь в исходное положение. Выполните 8 повторов.  2. Глубокий выпад  Работают мышцы ягодиц и спины.  Выполните выпад левой ногой вперед. Левое бедро должно быть параллельно полу. Упритесь руками в пол с обеих сторон от левой ступни. Отведите назад левое плечо и поднимите левую руку. Вернитесь в исходное положение и приступайте к выполнению следующего упражнения.  3. Голубь  Работают мышцы-сгибатели бедер, мышцы ягодиц и пресса.  Опустите левое колено на пол рядом с правой рукой, ступня левой ноги на полу под правым бедром. Опустите правое бедро как можно ниже к полу (попытайтесь положить его на пол), опустите плечи и подтяните голову и грудь, спина прямая. Зафиксируйте эту позу и далее переходите к выполнению следующего упражнения.  4. Собака мордой вниз  Работают мышцы спины, ног и плеч.  Поднимите бедра так, чтобы ваше тело напоминало перевернутую букву V. Поднимите левую ногу до образования прямой линии с руками. Далее подтяните левое колено к груди и опуститесь в выпаде. Выполните 8 повторов всей последовательности движения (упр. со 2 по 4).  5. Повороты с растяжкой  Работают мышцы шеи и плеч.  Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Заведите правую руку за спину и опустите ее ладонью от себя. Соедините ладони за спиной. Сведите лопатки и согните локоть левой руки так, чтобы растянуть плечо правой руки. Удерживая растяжку, наклоните голову к левому плечу, чтобы закончить повтор. Выполните 8 повторов.  6. Наклоны с подъемами рук  Работают мышцы плеч, ног, груди и спины.  Встаньте прямо, ноги широко расставлены, мысок левой ступни повернут в сторону. Поверните корпус влево. Соедините руки за спиной в замок. Наклонитесь вперед и одновременно поднимите руки. Вернитесь в исходное положение. Выполните 8 повторов. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на внимание;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: гимнастические коврики, музыкальный центр.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 9** Разучивание комплекса упражнений баллистического стретчинга.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Создать представление комплекса упражнений баллистического стретчинга.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  Разучивание комплекса упражнений баллистического стретчинга.  **Растяжка квадрицепсов**  Упражнение 1. Встаем в правосторонний выпад. Левую ногу отводим максимально назад и упираем коленом в пол. Поднимаем левую голень, подхватываем ее рукой и тянем к ягодицам. Стоим в такой позе и периодически покачиваем тазом для усиления растяжения. Повторяем упражнение для другой ноги.  Упражнение 2. Встаем на колени. При этом ягодицы к пяткам не опускаем, удерживаем на весу. Ставим стопы носками в пол и обхватываем пятки ладонями. Максимально прогибаем поясницу вперед и запрокидываем голову назад. Растягиваем квадрицепсы в таком положении.  **Растяжка бицепсов бедра**  Упражнение 1. Садимся на ягодицы и выпрямляем ноги. Сгибаем левое колено и подтягиваем стопу как можно ближе к паху. Фиксируем ее в одном положении. Затем плавно наклоняемся грудью к правому колену и обхватываем пальцы стопы. Задерживаемся в таком положении. После этого меняем ноги и повторяем. При выполнении стараемся удерживать спину ровно.  Упражнение 2. Сидя на ягодицах, сводим ноги вместе и расправляем коленные суставы. Выдыхаем и медленно наклоняемся вперед. Стараемся прижать грудь к коленным чашечкам. В нижней фазе задерживаемся и обхватываем лодыжки с обратной стороны. Тянем корпус к ногам. При этом важно, чтобы колени не сгибались.  **Растяжка икроножной и камбаловидной мышц**  Упражнение 1. Встаем носками на нижнюю перекладину шведской стенки. Пятки максимально опускаем. При этом ноги не сгибаем. Фиксируем такое положение. С помощью рук удерживаемся на стенке, но вес тела направляем в пятки. Во время подхода делаем подъем на носки, а затем снова опускаемся. Повторяем так 2–3 раза за подход. Это необходимо для более качественного растяжения голеней.  Упражнение 2. Встаем в метре от любого устойчивого предмета (тренажер, стена). Выполняем выпад на правую ногу и прижимаем ладони к опоре. Выпрямляем левую ногу назад так, чтобы стопа осталась полностью прижатой к полу. Фиксируем такое положение. Периодически покачиваем корпусом вниз для лучшего растяжения левой голени. Затем повторяем упражнение с левосторонним выпадом.  **Растяжка голеностопного сустава и ахиллова сухожилия**  Упражнение 1. Садимся на колени. Опускаем бедра и ягодицы на голени. Стопы распрямляем назад и прижимаем верхней частью к поверхности пола. Отклоняем спину и ставим ладони позади ягодиц. Удерживаем такую позицию и периодически покачиваем спиной назад.  Упражнение 2. Остаемся сидеть на коленях. Поднимаем правую ногу и ставим стопой в пол. Вытягиваем руки вперед и наклоняемся, растягивая тем самым ахиллово сухожилие на правой стопе. Периодически покачиваем корпус вперед для усиления растяжения. После этого повторяем с другой ногой.  **Растяжка приводящих мышц бедра**.  Упражнение 1. Опускаемся в позу «лягушки»: встаем на четвереньки, максимально разводим в стороны колени и сводим стопы вместе. После этого опускаем предплечья на пол и задерживаемся в таком положении. Периодически покачиваем корпусом, чтобы развести колени дальше. Упражнение лучше выполнять на гладкой поверхности, чтобы колени легко скользили в стороны.  Упражнение 2. Садимся на ягодицы и принимаем позу «бабочки»: подтягиваем стопы к себе и сводим их вместе. Затем кладем руки на коленные суставы и надавливаем вниз, стараясь опустить бедра к полу. Мышцы ног будут напрягаться и противодействовать нашим движениям. Поэтому стараемся максимально расслабиться. Периодически усиливаем нажим для лучшего растяжения.  **Растяжка мышц спины**  Упражнение 1. Встаем прямо, ноги расставляем на уровне плеч. Плавно наклоняемся и опускаем ладони на пол. При этом колени и локти не сгибаем. Пятки от пола не отрываем. Тело напоминает треугольник. Фиксируем позу. В течение подхода покачиваем корпусом, стараясь приблизить грудь к бедрам;  Упражнение 2. Встаем в позу «березки»: из положения «лежа» поднимаем ноги и таз вертикально, принимаем упор на лопатки. Затем подставляем под спину руки для равновесия. Из этого положения плавно опускаем ноги за голову и ставим стопы носками в пол. Разводим руки в стороны. Удерживаем такое положение. При выполнении колени не сгибаем.  **Растяжка мышц пресса**  Упражнение 1. Для косых мышц. Встаем прямо. Поднимаем правую руку вертикально. Затем сгибаем ее и опускаем предплечье за голову. Левой ладонью подхватываем правый локоть и тянем его в противоположную сторону. При этом корпус за локтем не наклоняем, а удерживаем ровно. Периодически усиливаем тягу левой рукой. После этого повторяем упражнение в другую сторону;  Упражнение 2. Для прямой мышцы. Ложимся на живот. Стопы слегка разводим в стороны. Прижимаем ладони к полу рядом с плечевыми суставами. Выпрямляем руки и прогибаем корпус назад. Запрокидываем голову. При этом таз и ноги остаются на полу. Фиксируем такое положение. Для усложнения можно сместить ладони немного вниз, ближе к поясу.  **Растяжка плечевых суставов**  Упражнение 1. Садимся на колени и прижимаем ягодицы к пяткам. Наклоняемся вперед и опускаем грудь на бедра. Отводим руки назад и сцепляем пальцы в замок. Поднимаем руки как можно выше, в идеале до вертикального положения. Удерживаем такую позу. Периодически покачиваем руками в сторону голову. При выполнении удерживаем локти прямо;  Упражнение 2. Встаем примерно в метре от стены или любого другого устойчивого предмета. Наклоняемся и опускаем ладони на опору. При этом ноги не сгибаем. Удерживая руки в одном положении, тянем верхнюю часть тела вниз. В крайней точке растяжения задерживаемся. Периодически покачиваем плечевым поясом для усиления растяжки. При выполнении спину удерживаем ровно.  **Растяжка грудной клетки**  Упражнение 1. Встаем рядом с дверным проемом или со стойкой силовой рамы. Поднимаем правую руку, сгибаем ее под упрямым углом и прижимаем предплечьем к опоре. Плавно разворачиваем и тянем корпус влево. Достигнув крайнего положения, останавливаемся. Фиксируем позицию. Периодически покачиваем корпусом в сторону для большего растяжения. После этого меняем руки и повторяем.  Упражнение 2. Встаем на колени. Бедра удерживаем вертикально. Кладем ладони на область крестцового отдела позвоночника, максимально прогибаем спину назад и «раскрываем» грудную клетку вверх. Запрокидываем голову. Удерживаем такое положение тела.  **Растяжка шейного отдела**  Упражнение 1. Встаем ровно. Наклоняем голову вперед и прижимаем подбородок к ключицам. Обхватываем затылок ладонями и мягко тянем голову вниз. Корпус при этом удерживаем строго вертикально. Стараемся максимально расслабить мышцы шеи; Упражнение 2. Выпрямляемся и наклоняем голову вправо. Кладем сверху правую ладонь и мягко тянем ухо к плечу. Стараемся не напрягать мышцы шеи. После этого повторяем растяжение в противоположную сторону. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на внимание;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: гимнастические коврики, музыкальный центр.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 10** Совершенствование комплекса упражнений баллистического стретчинга.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Закрепление комплекса упражнений баллистического стретчинга.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  Совершенствование комплекса упражнений баллистического стретчинга.  **Растяжка квадрицепсов**  Упражнение 1. Встаем в правосторонний выпад. Левую ногу отводим максимально назад и упираем коленом в пол. Поднимаем левую голень, подхватываем ее рукой и тянем к ягодицам. Стоим в такой позе и периодически покачиваем тазом для усиления растяжения. Повторяем упражнение для другой ноги.  Упражнение 2. Встаем на колени. При этом ягодицы к пяткам не опускаем, удерживаем на весу. Ставим стопы носками в пол и обхватываем пятки ладонями. Максимально прогибаем поясницу вперед и запрокидываем голову назад. Растягиваем квадрицепсы в таком положении.  **Растяжка бицепсов бедра**  Упражнение 1. Садимся на ягодицы и выпрямляем ноги. Сгибаем левое колено и подтягиваем стопу как можно ближе к паху. Фиксируем ее в одном положении. Затем плавно наклоняемся грудью к правому колену и обхватываем пальцы стопы. Задерживаемся в таком положении. После этого меняем ноги и повторяем. При выполнении стараемся удерживать спину ровно.  Упражнение 2. Сидя на ягодицах, сводим ноги вместе и расправляем коленные суставы. Выдыхаем и медленно наклоняемся вперед. Стараемся прижать грудь к коленным чашечкам. В нижней фазе задерживаемся и обхватываем лодыжки с обратной стороны. Тянем корпус к ногам. При этом важно, чтобы колени не сгибались.  **Растяжка икроножной и камбаловидной мышц**  Упражнение 1. Встаем носками на нижнюю перекладину шведской стенки. Пятки максимально опускаем. При этом ноги не сгибаем. Фиксируем такое положение. С помощью рук удерживаемся на стенке, но вес тела направляем в пятки. Во время подхода делаем подъем на носки, а затем снова опускаемся. Повторяем так 2–3 раза за подход. Это необходимо для более качественного растяжения голеней.  Упражнение 2. Встаем в метре от любого устойчивого предмета (тренажер, стена). Выполняем выпад на правую ногу и прижимаем ладони к опоре. Выпрямляем левую ногу назад так, чтобы стопа осталась полностью прижатой к полу. Фиксируем такое положение. Периодически покачиваем корпусом вниз для лучшего растяжения левой голени. Затем повторяем упражнение с левосторонним выпадом.  **Растяжка голеностопного сустава и ахиллова сухожилия**  Упражнение 1. Садимся на колени. Опускаем бедра и ягодицы на голени. Стопы распрямляем назад и прижимаем верхней частью к поверхности пола. Отклоняем спину и ставим ладони позади ягодиц. Удерживаем такую позицию и периодически покачиваем спиной назад.  Упражнение 2. Остаемся сидеть на коленях. Поднимаем правую ногу и ставим стопой в пол. Вытягиваем руки вперед и наклоняемся, растягивая тем самым ахиллово сухожилие на правой стопе. Периодически покачиваем корпус вперед для усиления растяжения. После этого повторяем с другой ногой.  **Растяжка приводящих мышц бедра**.  Упражнение 1. Опускаемся в позу «лягушки»: встаем на четвереньки, максимально разводим в стороны колени и сводим стопы вместе. После этого опускаем предплечья на пол и задерживаемся в таком положении. Периодически покачиваем корпусом, чтобы развести колени дальше. Упражнение лучше выполнять на гладкой поверхности, чтобы колени легко скользили в стороны.  Упражнение 2. Садимся на ягодицы и принимаем позу «бабочки»: подтягиваем стопы к себе и сводим их вместе. Затем кладем руки на коленные суставы и надавливаем вниз, стараясь опустить бедра к полу. Мышцы ног будут напрягаться и противодействовать нашим движениям. Поэтому стараемся максимально расслабиться. Периодически усиливаем нажим для лучшего растяжения.  **Растяжка мышц спины**  Упражнение 1. Встаем прямо, ноги расставляем на уровне плеч. Плавно наклоняемся и опускаем ладони на пол. При этом колени и локти не сгибаем. Пятки от пола не отрываем. Тело напоминает треугольник. Фиксируем позу. В течение подхода покачиваем корпусом, стараясь приблизить грудь к бедрам;  Упражнение 2. Встаем в позу «березки»: из положения «лежа» поднимаем ноги и таз вертикально, принимаем упор на лопатки. Затем подставляем под спину руки для равновесия. Из этого положения плавно опускаем ноги за голову и ставим стопы носками в пол. Разводим руки в стороны. Удерживаем такое положение. При выполнении колени не сгибаем.  **Растяжка мышц пресса**  Упражнение 1. Для косых мышц. Встаем прямо. Поднимаем правую руку вертикально. Затем сгибаем ее и опускаем предплечье за голову. Левой ладонью подхватываем правый локоть и тянем его в противоположную сторону. При этом корпус за локтем не наклоняем, а удерживаем ровно. Периодически усиливаем тягу левой рукой. После этого повторяем упражнение в другую сторону;  Упражнение 2. Для прямой мышцы. Ложимся на живот. Стопы слегка разводим в стороны. Прижимаем ладони к полу рядом с плечевыми суставами. Выпрямляем руки и прогибаем корпус назад. Запрокидываем голову. При этом таз и ноги остаются на полу. Фиксируем такое положение. Для усложнения можно сместить ладони немного вниз, ближе к поясу.  **Растяжка плечевых суставов**  Упражнение 1. Садимся на колени и прижимаем ягодицы к пяткам. Наклоняемся вперед и опускаем грудь на бедра. Отводим руки назад и сцепляем пальцы в замок. Поднимаем руки как можно выше, в идеале до вертикального положения. Удерживаем такую позу. Периодически покачиваем руками в сторону голову. При выполнении удерживаем локти прямо;  Упражнение 2. Встаем примерно в метре от стены или любого другого устойчивого предмета. Наклоняемся и опускаем ладони на опору. При этом ноги не сгибаем. Удерживая руки в одном положении, тянем верхнюю часть тела вниз. В крайней точке растяжения задерживаемся. Периодически покачиваем плечевым поясом для усиления растяжки. При выполнении спину удерживаем ровно.  **Растяжка грудной клетки**  Упражнение 1. Встаем рядом с дверным проемом или со стойкой силовой рамы. Поднимаем правую руку, сгибаем ее под упрямым углом и прижимаем предплечьем к опоре. Плавно разворачиваем и тянем корпус влево. Достигнув крайнего положения, останавливаемся. Фиксируем позицию. Периодически покачиваем корпусом в сторону для большего растяжения. После этого меняем руки и повторяем.  Упражнение 2. Встаем на колени. Бедра удерживаем вертикально. Кладем ладони на область крестцового отдела позвоночника, максимально прогибаем спину назад и «раскрываем» грудную клетку вверх. Запрокидываем голову. Удерживаем такое положение тела.  **Растяжка шейного отдела**  Упражнение 1. Встаем ровно. Наклоняем голову вперед и прижимаем подбородок к ключицам. Обхватываем затылок ладонями и мягко тянем голову вниз. Корпус при этом удерживаем строго вертикально. Стараемся максимально расслабить мышцы шеи; Упражнение 2. Выпрямляемся и наклоняем голову вправо. Кладем сверху правую ладонь и мягко тянем ухо к плечу. Стараемся не напрягать мышцы шеи. После этого повторяем растяжение в противоположную сторону. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на внимание;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: гимнастические коврики, музыкальный центр.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 11** Разучивание комплекса упражнений медленного стретчинга.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Создать представление комплекса упражнений медленного стретчинга.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  Разучивание комплекса упражнений медленного стретчинга:  *упражнение 1*  Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удержите5 счетов.    *упражнение 2*  Теперь поставьте руки назад, сцепите ладони, втяните живот и наклонитесь вперед так низко, как  можете. Удержите15 медленных счетов.  *упражнение 3*  *—* Сгибая колени, наклонитесь вперед, коснувшись руками пола.  — Выпрямите колени настолько, насколько можете. Удержите15 счетов. Медленно прогните спину,  сгибая ноги и возвращаясь в исходное положение.    *упражнение 4*  Выпрямитесь, поставьте ноги врозь, втяните живот, грудная клетка приподнята. Поставьте правую  руку на верхнюю часть правого бедра, а левую— вверх над головой. Тянитесь левой рукой вправо  так, как будто вы хотите толкнуть рукой стену. Удержите 15 счетов. Медленно вернитесь в исходное  положение и выполните **упражнение** в другую сторону.  *упражнение 5*    Поставьте ноги шире, наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. Скользя правой ногой в сторону и сгибая левую ногу, примите положение, изображенное на рисунке. Прочувствуйте растяжение всей внутренней поверхности правого бедра. Удержите15 счетов. Поменяйте ноги и выполните **упражнение** в другую сторону. Контролируйте положение стоп: они должны касаться пола всей подошвой на протяжении всего **упражнения**.  *упражнение 6*    Лягте на спину, притяните правое колено к грудной клетке. Удержите5 счетов.  6-А. Теперь выпрямите правую ногу так, как можете не вызывая болевых ощущений, и постарайтесь притянуть ее к грудной клетке. Удержите10 или 15 счетов. Медленно опустите ногу. Выполните упражнение другой ногой.    *упражнение 7*  Лягте на спину и притяните оба колена к грудной клетке. Наклоните голову вперед к коленям и удержите это положение 10-15 счетов.    ***Г*** *упражнение 8*  *—*Лежа на спине, притяните оба колена к грудной клетке и захватите руками стопы.  —Аккуратно и медленно выпрямляйте ноги до возможного для вас положения. Удержите10-15 счетов.      *упражнение 9*  Сидя на полу со скрещенными ногами или стоя, наклоните голову точно в сторону, как бы положив ее на плечо. Удержите5 счетов. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Повторите дважды.    *упражнение 10*  Сидя на полу со скрещенными ногами или стоя, поверните голову в одну сторону так, чтобы вы могли заглянуть за свое плечо. Удержите 5 счетов. Вернитесь в исходное положение, затем поверните голову в другую сторону и вновь выполните удержание. Повторите дважды. В конце комплекса упражнений на растягиваниевыполните несколько глубоких вдохов. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - подвижная игра;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: гимнастические коврики, музыкальный центр.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 12** Совершенствование комплекса упражнений медленного стретчинга.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Закрепление комплекса упражнений медленного стретчинга.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  - Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  Совершенствование комплекса упражнений медленного стретчинга:  *упражнение 1*  Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удержите5 счетов.    *упражнение 2*  Теперь поставьте руки назад, сцепите ладони, втяните живот и наклонитесь вперед так низко, как  можете. Удержите15 медленных счетов.  *упражнение 3*  *—* Сгибая колени, наклонитесь вперед, коснувшись руками пола.  — Выпрямите колени настолько, насколько можете. Удержите15 счетов. Медленно прогните спину,  сгибая ноги и возвращаясь в исходное положение.    *упражнение 4*  Выпрямитесь, поставьте ноги врозь, втяните живот, грудная клетка приподнята. Поставьте правую  руку на верхнюю часть правого бедра, а левую— вверх над головой. Тянитесь левой рукой вправо  так, как будто вы хотите толкнуть рукой стену. Удержите 15 счетов. Медленно вернитесь в исходное  положение и выполните **упражнение** в другую сторону.  *упражнение 5*    Поставьте ноги шире, наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. Скользя правой ногой в сторону и сгибая левую ногу, примите положение, изображенное на рисунке. Прочувствуйте растяжение всей внутренней поверхности правого бедра. Удержите15 счетов. Поменяйте ноги и выполните **упражнение** в другую сторону. Контролируйте положение стоп: они должны касаться пола всей подошвой на протяжении всего **упражнения**.  *упражнение 6*    Лягте на спину, притяните правое колено к грудной клетке. Удержите5 счетов.  6-А. Теперь выпрямите правую ногу так, как можете не вызывая болевых ощущений, и постарайтесь притянуть ее к грудной клетке. Удержите10 или 15 счетов. Медленно опустите ногу. Выполните упражнение другой ногой.    *упражнение 7*  Лягте на спину и притяните оба колена к грудной клетке. Наклоните голову вперед к коленям и удержите это положение 10-15 счетов.    ***Г*** *упражнение 8*  *—*Лежа на спине, притяните оба колена к грудной клетке и захватите руками стопы.  —Аккуратно и медленно выпрямляйте ноги до возможного для вас положения. Удержите10-15 счетов.      *упражнение 9*  Сидя на полу со скрещенными ногами или стоя, наклоните голову точно в сторону, как бы положив ее на плечо. Удержите5 счетов. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Повторите дважды.    *упражнение 10*  Сидя на полу со скрещенными ногами или стоя, поверните голову в одну сторону так, чтобы вы могли заглянуть за свое плечо. Удержите 5 счетов. Вернитесь в исходное положение, затем поверните голову в другую сторону и вновь выполните удержание. Повторите дважды. В конце комплекса упражнений на растягиваниевыполните несколько глубоких вдохов. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: гимнастические коврики, музыкальный центр.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 13** Разучивание комплекса упражнений парного стретчинга.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Создать представление комплекса упражнений парного стретчинга.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  Разучивание комплекса упражнений парного стретчинга:  **1. «Рабочий и колхозница»**  Растягиваем мышцы груди.  **Как:** Встань лицом к партнеру. Правая рука на бедре, левая вверху. Делаем шаг правой ногой и замираем в выпаде (для более устойчивого положения). На выдохе рукой упираемся на руку партнера в течение 30-90 секунд. После короткой передышки повторяем упражнение с другой ноги.  Сохраняй равновесие и прямое положение корпуса.  **2. «Упрись и тянись»**  Растягиваем мышцы спины.  **Как:** Сидя лицом друг к другу, ноги согнуты в коленях, стопами упираемся в стопы партнера. Взявшись за руки, округляем спину и стараемся тянуться поясницей назад, представляя, что кто-то тянет нас за ремень. Задержись в такой позе на 30-90 секунд, ощущая растяжение мышц спины.  Старайся максимально округлить спину. Не поднимай плечи. Дыхание равномерное.  **3. «Держись и тянись»**  Растягиваем мышцы задней поверхности бедра.  **Как:** Не меняя исходного положения и держась за руки, выпрямляем колени. На выдохе стараемся копчиком тянуться назад и вверх, а животом прижиматься к бедру. Задержись в таком положении 30-90 секунд, стараясь максимально расслабить мышцы.  Не напрягай коленные суставы (колени можно немного согнуть). Не задерживай дыхание.  **4. «Шлюпка»**  Растягиваем внутреннюю поверхность бедра.  **Как:** Сидя лицом друг к другу, ноги разведи максимально широко, руки - на плечах партнера. На выдохе 30-90 секунд давим стопами на стопы партнера, стараясь развести ноги еще шире.  Старайся максимально прогнуть спину, копчиком тянись назад и вверх, а животом вниз (в пол).  **5. «На завалинке»**  Растягиваем мышцы ягодиц.  **Как:** Сидя спиной друг к другу (партнер служит в качестве опоры), опусти стопу правой ноги на бедро противоположной ноги. Колено правой ноги отведи в сторону. На выдохе правую ногу подтягиваем к груди. Продержись в таком положении минуту-полторы, ощущая, как растягиваются ягодичные мышцы, и смени ногу.  Старайся удерживать спину максимально прямой. Следи за дыханием.  **6. «Цапли»**  Растягиваем переднюю поверхность бедра.  **Как:** Стоя на правой ноге, согни левую так, чтобы прижать пятку к левой ягодице. Колено опорной ноги немного согнуть. Рукой обопрись на плечо партнера - так легче удерживать равновесие. Напряги мышцы ягодиц и медленно подай таз вперед, чтобы почувствовать, как растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Постарайся удержаться в таком положении 30-90 секунд, а затем повтори растяжку для правой ноги.  Колени держи вместе. Не задерживай дыхание.  Итак, начнем. Прежде всего, выровняйте спину и зафиксируйте ее в таком положении на все время тренировки (кстати, если вы будете следить за осанкой во время занятий, в будущем вам не придется напоминать себе о том, чтобы расправить плечи – привычка - очень сильная штука).  Выполнить комплекс упражнений статического стретчинга  Растяжка шеи:   1. плавные повороты головы вправо-влево; 2. круговые движения головы; 3. задержка головы в наклоне в стороны и вниз-вверх с прижиманием ее рукой.   Растяжка грудных мышц:   1. встаем лицом к проему двери. 2. Беремся двумя руками за края стен на уровне головы. 3. Наклоняемся вперед, как можно больше растягивая грудные мышцы. 4. В предельной точке фиксируемся на несколько секунд. 5. Возвращаемся в исходное положение. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  **-** подвижная игра;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: гимнастические коврики, музыкальный центр.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 14** Совершенствование комплекса упражнений парного стретчинга.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Закрепление комплекса упражнений парного стретчинга.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  **тработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.**  Совершенствование комплекса упражнений парного стретчинга:  **1. «Рабочий и колхозница»**  Растягиваем мышцы груди.  **Как:** Встань лицом к партнеру. Правая рука на бедре, левая вверху. Делаем шаг правой ногой и замираем в выпаде (для более устойчивого положения). На выдохе рукой упираемся на руку партнера в течение 30-90 секунд. После короткой передышки повторяем упражнение с другой ноги.  Сохраняй равновесие и прямое положение корпуса.  **2. «Упрись и тянись»**  Растягиваем мышцы спины.  **Как:** Сидя лицом друг к другу, ноги согнуты в коленях, стопами упираемся в стопы партнера. Взявшись за руки, округляем спину и стараемся тянуться поясницей назад, представляя, что кто-то тянет нас за ремень. Задержись в такой позе на 30-90 секунд, ощущая растяжение мышц спины.  Старайся максимально округлить спину. Не поднимай плечи. Дыхание равномерное.  **3. «Держись и тянись»**  Растягиваем мышцы задней поверхности бедра.  **Как:** Не меняя исходного положения и держась за руки, выпрямляем колени. На выдохе стараемся копчиком тянуться назад и вверх, а животом прижиматься к бедру. Задержись в таком положении 30-90 секунд, стараясь максимально расслабить мышцы.  Не напрягай коленные суставы (колени можно немного согнуть). Не задерживай дыхание.  **4. «Шлюпка»**  Растягиваем внутреннюю поверхность бедра.  **Как:** Сидя лицом друг к другу, ноги разведи максимально широко, руки - на плечах партнера. На выдохе 30-90 секунд давим стопами на стопы партнера, стараясь развести ноги еще шире.  Старайся максимально прогнуть спину, копчиком тянись назад и вверх, а животом вниз (в пол).  **5. «На завалинке»**  Растягиваем мышцы ягодиц.  **Как:** Сидя спиной друг к другу (партнер служит в качестве опоры), опусти стопу правой ноги на бедро противоположной ноги. Колено правой ноги отведи в сторону. На выдохе правую ногу подтягиваем к груди. Продержись в таком положении минуту-полторы, ощущая, как растягиваются ягодичные мышцы, и смени ногу.  Старайся удерживать спину максимально прямой. Следи за дыханием.  **6. «Цапли»**  Растягиваем переднюю поверхность бедра.  **Как:** Стоя на правой ноге, согни левую так, чтобы прижать пятку к левой ягодице. Колено опорной ноги немного согнуть. Рукой обопрись на плечо партнера - так легче удерживать равновесие. Напряги мышцы ягодиц и медленно подай таз вперед, чтобы почувствовать, как растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Постарайся удержаться в таком положении 30-90 секунд, а затем повтори растяжку для правой ноги.  Колени держи вместе. Не задерживай дыхание.  Итак, начнем. Прежде всего, выровняйте спину и зафиксируйте ее в таком положении на все время тренировки (кстати, если вы будете следить за осанкой во время занятий, в будущем вам не придется напоминать себе о том, чтобы расправить плечи – привычка - очень сильная штука). |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - подвижная игра на внимание;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: гимнастические коврики, музыкальный центр.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 15** Выполнение контрольного упражнения.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных упражнений:  Контрольное упражнение: 1.1. Выполнение комплекса упражнений статического стретчинга.  Контрольное упражнение: 1.2. Выполнение комплекса упражнений динамического стретчинга (представлены в ФОС). |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на внимание;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, маты, гимнастические коврики.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 16** Выполнение контрольного упражнения.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных упражнений:  Контрольное упражнение: 1.3. Выполнение комплекса упражнений баллистического стретчинга (представлено в ФОС). |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, маты, гимнастические коврики.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 17** Прием контрольных нормативов.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных нормативов ,«Таблица контрольных нормативов» представлена в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, стартовые колодки, свисток.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 18** Прием контрольных нормативов.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных нормативов , таблица «Контрольные нормативы» представлена в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** -материально-технические: секундомер, стартовые колодки, свисток.

**Модуль 1.** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема** Скандинавская ходьба.

**Цель** контроль самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Проверка контрольной работы по изученной теме |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольной работы. |

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 19** Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Проинструктировать о технике безопасности на занятиях физической культурой лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов), создать представление об общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3  1.4  1.5 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Инструктаж по технике безопасности:  **I.Общие требования безопасности.**  *Обучающийся должен:*  - пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;  - иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;  - выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;  - после болезни предоставить преподавателю справку от врача;  - присутствовать на занятии в случае освобождения врачом от занятий после болезни;  - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;  - иметь коротко остриженные ногти;  - знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.  *Обучающимся нельзя:*  - резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;  - вставлять в розетки посторонние предметы;  - пить холодную воду до и после занятия;  - заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.  **II. Требования безопасности перед началом занятий.**  *Обучающийся должен:*  - переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;  - снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);  - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;  - под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;  - с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;  - по команде преподавателя встать в строй для общего построения.  **III. Требования безопасности во время занятий.**  *Обучающийся должен:*  - внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;  - брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;  - во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;  - выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.  *Обучающимся нельзя:*  - покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;  - толкаться, ставить подножки в строю и движении;  - залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;  - жевать жевательную резинку;  - мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;  - выполнять упражнения с влажными ладонями;  - резко изменять направление своего движения.  **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**  *Обучающийся**должен:*  - при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;  - с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;  - при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;  - по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.  **V. Требования безопасности по окончании занятий.**  *Обучающийся должен:*  - под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;  - организованно покинуть место проведения занятия;  - переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;  - вымыть с мылом руки.  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков: создать у обучающихся представление об общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки.  Благодаря большому разнообразию, доступности и эффективности упражнений на гимнастической стенке их охотно выполняют люди всех возрастов, с различными нозологиями.  **Упражнение на гимнастической стенке**  1. И. п.— стоя лицом к стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Согнуть руки, коснуться грудью рейки, лицо повернуть в сторону — выдох, и. п.— вдох.  2. И. п.— стоя на нижней рейке лицом к стенке, взяться руками за рейку повыше. Вис на руках, прогнувшись, отведя ноги назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.  3. И. п.— стоя спиной к стенке. Вис на руках, оттянув носки, прогнув спину и приподняв голову, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.  4. И. п.— стоя вплотную лицом к стенке, ноги врозь. Наклон вправо, обхватить левой рукой рейку повыше, а правой — пониже, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание равномерное.  5. И. п.— стоя вплотную лицом к стенке, ноги вместе, взяться за рейку на уровне плеч. Глубоко присесть, выпрямить ноги, отвести таз назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.  6. и. п.— стоя спиной к стенке на расстоянии 0,25—0,5 м. взяться повыше за рейку. Прогнувшись, стать па носки — вдох, вернуться в и. п.— выдох.  7. И. п.— стоя на первой рейке лицом к стенке, взявшись руками за рейку повыше. Отвести правую ногу назад, прогнуться — вдох, вернуться в и. п.— выдох. То же, отводя левую ногу.  8. И. п.— вис спиной к стенке, ноги на; уровне первой рейки. По­переменное сгибание и разгибание правой и левой ноги в коленном и тазобедренном суставах. Дыхание не задерживать.  9. И. п.— то же. Одновременное сгибание ног в коленном и тазо­бедренном суставах — выдох, вернуться в и. п.— вдох.  10. И. п.— стоя на первой рейке лицом к стенке и взявшись за рейку на уровне подбородка. Повернуться направо, правую ногу и руку отвести в сторону, левую руку выпрямить — вдох, вернуться в и. п.— выдох.  11. И. п.— стоя правым боком к стенке, ноги врозь, руки на поясе. отклониться вправо, левой рукой взяться за рейку, вернуться в и. п. То же, стоя к стенке левым боком. Дыхание равномерное.  12. И. п.— стоя на полу, лицом к стенке, взявшись за рейку на уровне лица. Встать, сгибая руки и выпрямляя ноги, вернуться в и. п. Дыхание не задерживать.  13. И. п.— стоя на первой рейке, руки за рейкой на высоте бедер. Глубоко присесть; вернуться в и. п. Дыхание не задерживать.  14. И. п.— лежа на спине, руки на поясе, носки закреплены под рейкой. Поднять туловище, сесть, взяться руками за рейку на высоте головы, подтянувшись руками и разгибая ноги, встать, вернуться в и.п. Дыхание равномерное.  15. И. п.— вис спиной к стенке, ноги на уровне первой рейки. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, выпрямить в ко­ленных суставах до прямого угла, снова согнуть ноги в коленных суставах и вернуться в и. п. Дыхание равномерное.  16. И. п.— стоя левым боком к стенке, левая рука на рейке на уровне плеч, правую отвести в сторону. Присесть на левой ноге, под­нимая правую вперед, вернуться в и. п. То же, стоя правым боком к стенке. Дыхание равномерное.  17. И. п.— вис лицом к стенке, ноги на уровне первой рейки. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах. Дыхание свободное.  18. И. п.— стоя спиной к стенке, взявшись руками за рейку повыше. Прогнувшись, согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах, левой ногой стать на носок — вдох, вернуться в и. п.— выдох. То же, сгибая левую ногу. Опорную ногу в коленном суставе не сгибать. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * упражнения на внимание; * устный опрос (вопросы для проведение устного опроса представлены в ФОС); * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для занятий гимнастикой.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 20** Совершенствование техники обще развивающих упражнений у гимнастической стенки.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Закрепление общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков: закрепить у обучающихся представление об общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки  **Упражнение на гимнастической стенке**  1. И. п.— стоя лицом к стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Согнуть руки, коснуться грудью рейки, лицо повернуть в сторону — выдох, и. п.— вдох.  2. И. п.— стоя на нижней рейке лицом к стенке, взяться руками за рейку повыше. Вис на руках, прогнувшись, отведя ноги назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.  3. И. п.— стоя спиной к стенке. Вис на руках, оттянув носки, прогнув спину и приподняв голову, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.  4. И. п.— стоя вплотную лицом к стенке, ноги врозь. Наклон вправо, обхватить левой рукой рейку повыше, а правой — пониже, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание равномерное.  5. И. п.— стоя вплотную лицом к стенке, ноги вместе, взяться за рейку на уровне плеч. Глубоко присесть, выпрямить ноги, отвести таз назад, вернуться в и. п. Дыхание равномерное.  6. и. п.— стоя спиной к стенке на расстоянии 0,25—0,5 м. взяться повыше за рейку. Прогнувшись, стать па носки — вдох, вернуться в и. п.— выдох.  7. И. п.— стоя на первой рейке лицом к стенке, взявшись руками за рейку повыше. Отвести правую ногу назад, прогнуться — вдох, вернуться в и. п.— выдох. То же, отводя левую ногу.  8. И. п.— вис спиной к стенке, ноги на; уровне первой рейки. По­переменное сгибание и разгибание правой и левой ноги в коленном и тазобедренном суставах. Дыхание не задерживать.  9. И. п.— то же. Одновременное сгибание ног в коленном и тазо­бедренном суставах — выдох, вернуться в и. п.— вдох.  10. И. п.— стоя на первой рейке лицом к стенке и взявшись за рейку на уровне подбородка. Повернуться направо, правую ногу и руку отвести в сторону, левую руку выпрямить — вдох, вернуться в и. п.— выдох.  11. И. п.— стоя правым боком к стенке, ноги врозь, руки на поясе. отклониться вправо, левой рукой взяться за рейку, вернуться в и. п. То же, стоя к стенке левым боком. Дыхание равномерное.  12. И. п.— стоя на полу, лицом к стенке, взявшись за рейку на уровне лица. Встать, сгибая руки и выпрямляя ноги, вернуться в и. п. Дыхание не задерживать.  13. И. п.— стоя на первой рейке, руки за рейкой на высоте бедер. Глубоко присесть; вернуться в и. п. Дыхание не задерживать.  14. И. п.— лежа на спине, руки на поясе, носки закреплены под рейкой. Поднять туловище, сесть, взяться руками за рейку на высоте головы, подтянувшись руками и разгибая ноги, встать, вернуться в и.п. Дыхание равномерное.  15. И. п.— вис спиной к стенке, ноги на уровне первой рейки. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, выпрямить в ко­ленных суставах до прямого угла, снова согнуть ноги в коленных суставах и вернуться в и. п. Дыхание равномерное.  16. И. п.— стоя левым боком к стенке, левая рука на рейке на уровне плеч, правую отвести в сторону. Присесть на левой ноге, под­нимая правую вперед, вернуться в и. п. То же, стоя правым боком к стенке. Дыхание равномерное.  17. И. п.— вис лицом к стенке, ноги на уровне первой рейки. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах. Дыхание свободное.  18. И. п.— стоя спиной к стенке, взявшись руками за рейку повыше. Прогнувшись, согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах, левой ногой стать на носок — вдох, вернуться в и. п.— выдох. То же, сгибая левую ногу. Опорную ногу в коленном суставе не сгибать. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * упражнения на внимание; * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для занятий гимнастикой.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 21** Обучение технике ОРУ на гимнастической скамейке.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** создать представление о технике ОРУ на гимнастической скамейке.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков: обучение технике ОРУ на гимнастической скамейке  Комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке:  И. (исходное) п. (положение) – о. (основная) с. (стойка), стоя пр. боком к скамейке  1 – шаг пр. ногой на скамейку, р. (руки) на пояс:  2 – шаг лев. ногой на скамейку, р. на пояс:  3 – шаг пр. ногой со скамейки, р. в стороны:  4 – шаг лев. ногой со скамейки, р. в стороны.  5-8 – тоже в др. сторону (Повторить 4 р.)  И. п. – о. с., стоя пр. боком к скамейке  1 – шаг пр. ногой на скамейку, р. на пояс:  2 – шаг лев. ногой на скамейку, р. на пояс:  3 – шаг пр.ногой со скамейки справа, р. вверх;  4 - шаг лев. ногой со скамейки слева, р. вверх (скамейка между ног).  (Повторить 3 р.)  На четвертом повторении упр.№2 п.1 и 2 – те же;  3 – 4 – разворачивая туловище на 45,  сойти пр. ногой со скамейки, лев. нога остается  на скамейке, р. на поясе.  И.п. – стоя под углом 450справа от скамейки, лев. нога на скамейке, пр. на полу, р. на поясе.  1 – опора лев. ногой на скамейку, отталкиваясь пр. согнуть ее вперед;  2 – вернуться в и.п. (Повторить 3 раза)  На четвертом повторе  7 – поставить пр. ногу на скамейку, р. на пояс;  8 - сойти лев. ногой со скамейки слева, пр. нога остается на скамейке.  Следующие 8 счетов повторить тоже упр. лев. ногой, но на счет 8 - вернуться в и.п.  И.п. – тоже, что и в упр.№3.  Все повторить, как в упр.№3, но ногу сгибать назад.  На последнем повторе, на счет  7 – 8 - встать слева от скамейки, лицом к ней, р. на поясе.  И.п. – стоя слева от скамейки, лицом к ней, р. на поясе.  1 – шаг пр.ногой на скамейку;  2 – шаг лев. ногой на скамейку;  3 – шаг пр. ногой со скамейки;  4 – шаг лев. ногой со скамейки;  5 – глубокий выпад пр.н. на скамейку, р. за голову.  6 – вернуться в и.п., но р. за голову;  7 – глубокий выпад лев. ногой на скамейку, р. за голову;  8 – вернуться в и.п.  (Повторить упр. 4 раза). На последнем повторе  7 – 8 - повернуться пр. боком к скамейке, пр.н. поставить на скамейку прямую, р. в стороны.  И.п. – стоя слева пр. боком к скамейке, пр. н. прямая на скамейке, р. в стороны.  1 – 3 – три пружинящих наклона вправо к пр. ноге, лев. р. вверх;  4 - И.п.  5 – 7 – три пружинящих наклона вниз к лев. ноге, р. вниз;  8 – И.п.  Повторить второй раз это упр-е, но счет  5 – 6 – два пружинящих наклона вниз к лев. ноге, р. вниз, касаются пола;  7 – 8 – поворачиваясь лицом к скамейке, перескочить скачком через скамейку и принять и.п., то же с др. стороны скамейки.  Повторить все упр. с другой ноги, на втором повторе на счет  7 – 8 – повернуться и встать лицом к скамейке справа от нее, р. на пояс.  И.п. – стоя справа от скамейки лицом к ней, р. на пояс.  1 – шаг пр.н. на скамейку;  2 – шаг лев. н. на скамейку;  3 – шаг пр. н. вправо на скамейке (в сторону);  4 – шаг лев. н. влево на скамейке;  5 – шаг пр. н. влево на скамейке (обратно);  6 -  шаг лев. н. вправо на скамейке;  7 – шаг пр. н. со скамейки;  8 – шаг лев. н. со скамейки.  Повторить упр. 4 раза, на последнем повторе счет:  7 – шаг пр. н. со скамейки;  8 – пауза, оставить лев. н. на скамейке, р. на пояс.  И.п. – стоя лицом к скамейке справа на пр.ноге, лев. нога согнута на скамейке, р. на пояс;  Прыжки с чередованием пр. и лев. ноги на скамейке  1 – 2 – прыжок с лев. н. на правую;  3 – 4 – прыжок с пр. н. на левую;  5 – 8 – тоже;  Повторить четыре восьмерки, на последнем повторе на счет  7 – 8 – встать в стойку, ноги врозь, скамейка между ног, р. на пояс.  И.п. – стойка ноги врозь, скамейка между ног, р. на пояс.  а) 1 – стойка на пр. колене на скамейке, лев. нога на полу;  2 – стойка на лев. колене на скамейке в положении стойки на коленях на скамейке;  3 – 7 – пять пружинящих седов на пятках на скамейке;  8 – стойка на коленях на скамейке, р. на пояс.  б) Повторить данное упр-е, но на счет  в) 1 – сойти пр.ногой со скамейки справа;  г) 2 – сойти лев. н. со скамейки (принять и. п. упр.№9) слева;  3 – 4 – тоже, как в первом повторе счет 1 и 2;  5 – 7 – тоже, как счет 3 – 7 в первом повторе;  8 – тоже, что и счет 8 в первом повторе.  Повторить еще 2 раза в этом варианте.  д) В последнем четвертом повторе счет:  1 – 4 – как в варианте (б, в, г);  5 – сойти лев. н. слева со скамейки;  6 – сойти пр. н. слева со скамейки;  7 – сесть на скамейку, опора р. сзади;  8 – выпрямить ноги.  И.п. – сед на скамейке, ноги прямые, опора р. сзади;  1 – 3 – три пружинящих наклона вперед, р. вперед.  4 – и.п.  5 – 7 – поднять туловище, прогнуться, держать;  8 – и. п.  Повторить упр-е 2 раза  Во втором повторе на счет:  5 – 6 – поднять туловище, прогнуться, держать два счета;  7 – и. п.  8 – поднять пр. ногу вверх.  И.п. – сед на скамейке, опора р. сзади, пр.нога вверх;  1 – согнуть пр. ногу скрестно перед левой;  2 – выпрямить пр. ногу в и. п.  3 – 6 – повторить два раза счет 1 –2;  7 – опустить пр. ногу вниз,  приняв сед на скамейке с прямыми ногами, руками опора сзади;  8 – поднять вверх лев. ногу.  Следующие семь счетов повторить упр-е левой ногой.  8 – поднять согнутую в колене пр. н., носок на себя.  И. п. – сед на скамейке, лев. нога вытянута, правую поднять согнутую, носок на себя;  1 – поменять положение: поднять согнутую лев. ногу, правую выпрямить вперед, не касаясь ногами пола;  2 – поменять положение в и. п.  3 – 8 – повторить счет 1 – 2;  Следующие шесть счетов повторить так же;  7 – 8 – выпрямляя пр. ногу, принять сед на скамейке с прямыми ногами с наклоном вперед, руки вперед;  Выпрямиться, согнуть ноги в коленях, встать в о.с., скамейка сзади.  (Комплекс выполняется под музыку, слитно). |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * упражнения на внимание; * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для занятий гимнастикой, гимнастические скамейки, музыкальный центр.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 22** Совершенствование техники ОРУ на гимнастической скамейке.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** закрепить технику ОРУ на гимнастической скамейке.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков: совершенствование техники ОРУ на гимнастической скамейке  Комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке:  И. (исходное) п. (положение) – о. (основная) с. (стойка), стоя пр. боком к скамейке  1 – шаг пр. ногой на скамейку, р. (руки) на пояс:  2 – шаг лев. ногой на скамейку, р. на пояс:  3 – шаг пр. ногой со скамейки, р. в стороны:  4 – шаг лев. ногой со скамейки, р. в стороны.  5-8 – тоже в др. сторону (Повторить 4 р.)  И. п. – о. с., стоя пр. боком к скамейке  1 – шаг пр. ногой на скамейку, р. на пояс:  2 – шаг лев. ногой на скамейку, р. на пояс:  3 – шаг пр.ногой со скамейки справа, р. вверх;  4 - шаг лев. ногой со скамейки слева, р. вверх (скамейка между ног).  (Повторить 3 р.)  На четвертом повторении упр.№2 п.1 и 2 – те же;  3 – 4 – разворачивая туловище на 45,  сойти пр. ногой со скамейки, лев. нога остается  на скамейке, р. на поясе.  И.п. – стоя под углом 450справа от скамейки, лев. нога на скамейке, пр. на полу, р. на поясе.  1 – опора лев. ногой на скамейку, отталкиваясь пр. согнуть ее вперед;  2 – вернуться в и.п. (Повторить 3 раза)  На четвертом повторе  7 – поставить пр. ногу на скамейку, р. на пояс;  8 - сойти лев. ногой со скамейки слева, пр. нога остается на скамейке.  Следующие 8 счетов повторить тоже упр. лев. ногой, но на счет 8 - вернуться в и.п.  И.п. – тоже, что и в упр.№3.  Все повторить, как в упр.№3, но ногу сгибать назад.  На последнем повторе, на счет  7 – 8 - встать слева от скамейки, лицом к ней, р. на поясе.  И.п. – стоя слева от скамейки, лицом к ней, р. на поясе.  1 – шаг пр.ногой на скамейку;  2 – шаг лев. ногой на скамейку;  3 – шаг пр. ногой со скамейки;  4 – шаг лев. ногой со скамейки;  5 – глубокий выпад пр.н. на скамейку, р. за голову.  6 – вернуться в и.п., но р. за голову;  7 – глубокий выпад лев. ногой на скамейку, р. за голову;  8 – вернуться в и.п.  (Повторить упр. 4 раза). На последнем повторе  7 – 8 - повернуться пр. боком к скамейке, пр.н. поставить на скамейку прямую, р. в стороны.  И.п. – стоя слева пр. боком к скамейке, пр. н. прямая на скамейке, р. в стороны.  1 – 3 – три пружинящих наклона вправо к пр. ноге, лев. р. вверх;  4 - И.п.  5 – 7 – три пружинящих наклона вниз к лев. ноге, р. вниз;  8 – И.п.  Повторить второй раз это упр-е, но счет  5 – 6 – два пружинящих наклона вниз к лев. ноге, р. вниз, касаются пола;  7 – 8 – поворачиваясь лицом к скамейке, перескочить скачком через скамейку и принять и.п., то же с др. стороны скамейки.  Повторить все упр. с другой ноги, на втором повторе на счет  7 – 8 – повернуться и встать лицом к скамейке справа от нее, р. на пояс.  И.п. – стоя справа от скамейки лицом к ней, р. на пояс.  1 – шаг пр.н. на скамейку;  2 – шаг лев. н. на скамейку;  3 – шаг пр. н. вправо на скамейке (в сторону);  4 – шаг лев. н. влево на скамейке;  5 – шаг пр. н. влево на скамейке (обратно);  6 - шаг лев. н. вправо на скамейке;  7 – шаг пр. н. со скамейки;  8 – шаг лев. н. со скамейки.  Повторить упр. 4 раза, на последнем повторе счет:  7 – шаг пр. н. со скамейки;  8 – пауза, оставить лев. н. на скамейке, р. на пояс.  И.п. – стоя лицом к скамейке справа на пр.ноге, лев. нога согнута на скамейке, р. на пояс;  Прыжки с чередованием пр. и лев. ноги на скамейке  1 – 2 – прыжок с лев. н. на правую;  3 – 4 – прыжок с пр. н. на левую;  5 – 8 – тоже;  Повторить четыре восьмерки, на последнем повторе на счет  7 – 8 – встать в стойку, ноги врозь, скамейка между ног, р. на пояс.  И.п. – стойка ноги врозь, скамейка между ног, р. на пояс.  а) 1 – стойка на пр. колене на скамейке, лев. нога на полу;  2 – стойка на лев. колене на скамейке в положении стойки на коленях на скамейке;  3 – 7 – пять пружинящих седов на пятках на скамейке;  8 – стойка на коленях на скамейке, р. на пояс.  б) Повторить данное упр-е, но на счет  в) 1 – сойти пр.ногой со скамейки справа;  г) 2 – сойти лев. н. со скамейки (принять и. п. упр.№9) слева;  3 – 4 – тоже, как в первом повторе счет 1 и 2;  5 – 7 – тоже, как счет 3 – 7 в первом повторе;  8 – тоже, что и счет 8 в первом повторе.  Повторить еще 2 раза в этом варианте.  д) В последнем четвертом повторе счет:  1 – 4 – как в варианте (б, в, г);  5 – сойти лев. н. слева со скамейки;  6 – сойти пр. н. слева со скамейки;  7 – сесть на скамейку, опора р. сзади;  8 – выпрямить ноги.  И.п. – сед на скамейке, ноги прямые, опора р. сзади;  1 – 3 – три пружинящих наклона вперед, р. вперед.  4 – и.п.  5 – 7 – поднять туловище, прогнуться, держать;  8 – и. п.  Повторить упр-е 2 раза  Во втором повторе на счет:  5 – 6 – поднять туловище, прогнуться, держать два счета;  7 – и. п.  8 – поднять пр. ногу вверх.  И.п. – сед на скамейке, опора р. сзади, пр.нога вверх;  1 – согнуть пр. ногу скрестно перед левой;  2 – выпрямить пр. ногу в и. п.  3 – 6 – повторить два раза счет 1 –2;  7 – опустить пр. ногу вниз,  приняв сед на скамейке с прямыми ногами, руками опора сзади;  8 – поднять вверх лев. ногу.  Следующие семь счетов повторить упр-е левой ногой.  8 – поднять согнутую в колене пр. н., носок на себя.  И. п. – сед на скамейке, лев. нога вытянута, правую поднять согнутую, носок на себя;  1 – поменять положение: поднять согнутую лев. ногу, правую выпрямить вперед, не касаясь ногами пола;  2 – поменять положение в и. п.  3 – 8 – повторить счет 1 – 2;  Следующие шесть счетов повторить так же;  7 – 8 – выпрямляя пр. ногу, принять сед на скамейке с прямыми ногами с наклоном вперед, руки вперед;  Выпрямиться, согнуть ноги в коленях, встать в о.с., скамейка сзади.  (Комплекс выполняется под музыку, слитно). |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * упражнения на внимание; * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для занятий гимнастикой, гимнастические скамейки, музыкальный центр.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 23** Обучение простейшим приемам самомассажа.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** создать представление о простейших приемах самомассажа.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков: обучение простейшим приемам самомассажа.  Самомассаж - полезное и эффективное средство снижения утомления - повышения работоспособности. Он усиливает отток венозной крови и лимфы, помогает восстанавливать все системы организма после интенсивных физических нагрузок.  Массировать можно только здоровую, чистую кожу чистыми и сухими руками. Для лучшего скольжения тело можно смазать вазелиновым маслом. Самомассаж выполняется с максимальным расслаблением мышц.  **Основные приемы массажа** применяются в следующем порядке:  поглаживание (выполняется одной или двумя руками, им начинается и заканчивается массаж):  выжимание (выполняется по тем же направлениям, что и поглаживание);  разминание (оттянутая от кости и прижатая к ней мышца энергично разминается пальцами);  растирание (производится по всем направлениям, особенно широко в области сустава);  ударные приемы: поколачивание (легкие удары пальцами, слегка сжатыми в кулак), похлопывание (легкие удары прямыми, расслабленными пальцами со стороны мизинца),  рубление (выполняется ребром кисти с широко разведенными и расслабленными пальцами);  потряхивание (выполняется большим пальцем и мизинцем, действует успокаивающе).  Каждый прием массажа выполняют 3-5 раз. Общее время массажа не должно превышать 7-10 мин. Сначала массаж делают легко, мягко, затем постепенно увеличивают силу воздействия.  Самомассаж выполняют сидя на стуле у стола. Массируют левую, затем правую руку. Левую руку положите на стол. Обхватив ее кистью, правой руки, поглаживайте, легко скользя от пальцев к плечевому суставу. Выполните 3-5 поглаживаний по наружной стороне руки, затем по внутренней.  hello_html_16936ad6.png  **Самомассаж плеча**  1. Ладонью правой руки, надавливая на бицепс (двуглавую мышцу) левой, выполняйте скользящие движения от локтя к плечу.  2. Захватив между большим и четырьмя остальными пальцами правой руки мышцу плеча на левой руке, делайте разминание. Мышцу при этом смещайте в сторону. Движение производите от локтя к плечу. Не забывайте после каждого приема производить поглаживание.  hello_html_48352d64.png  **Самомассаж предплечья**  1. Кистью правой руки поглаживайте скользящими движениями предплечье левой от кисти до локтевого сустава.  2. Четырьмя пальцами правой руки производите щипцеобразное разминание наружной стороны предплечья.  hello_html_398618fb.png  Самомассаж пальцев. 1. Согнутая в локте левая рука на столе. Правой рукой поглаживайте каждый палец. Для этого обхватите его так, чтобы четыре пальца были с внутренней стороны, а большой — с тыльной. Большим пальцем делайте поглаживание от кончика массируемого пальца к его основанию. 2. Правой рукой поочередно обхватывайте и растирайте все пальцы левой. Для этого большим пальцем выполняйте круговыми движениями, продвигаясь от кончика массируемого пальца к его основанию. Заканчивается массаж поглаживанием всей руки.  hello_html_fdce59.png  hello_html_m5d324cac.png  **Самомассаж голени** выполняйте сидя. Массируемую согнутую ногу положите на стоящий рядом стул  **Самомассаж бедра**  **hello_html_m10a3f62d.png**  **Самомассаж мышц передней поверхности бедра** выполняйте, вытянув вперед и слегка согнув ногу (голень лежит на подушечке).  При массаже задней поверхности согнутую ногу поставьте на стул.  **Самомассаж мышц груди** выполняйте сидя. Рука с массируемой стороны груди должна быть расслаблена.  hello_html_m5cc62e0e.png  **Самомассаж шеи**. Обычно выполняется сидя за столом. Локти положите на стол, голову слегка запрокиньте назад или немного наклоните вперед так, чтобы шея не напрягалась.)  **Самомассаж спины и поясницы.** Выполняется в положении ноги на ширине плеч. Растирайте кулаками спину с обеих сторон позвоночника снизу вверх, а поясницу — от середины к бокам рот. После этого выполните поглаживание спины снизу вверх обеими сторонами ладоней. Движения массирующей руки должны быть направлены по ходу тока крови и лимфы — от периферии к сердцу и ближайшим лимфатическим узлам. Однако подмышечную область, локтевой сгиб, пах и подколенную ямку, где расположены лимфатические узлы, массировать нельзя. Итак, ноги надо массировать от пальцев к коленям, а затем к паху, руки — от пальцев к плечам; грудь — от грудины вдоль ребер к подмышкам; спину — от больших ягодичных мышц к плечам, а также от позвоночного столба к бокам; живот — круговыми движениями часовой стрелке; шею — от волосяного покрова головы к лопаткам. Массаж не должен применяться непрерывно.  В каких случаях самомассаж не показан? При кровотечениях, лихорадочном состоянии, острых воспалительных процессах, при кожных и инфекционных заболеваниях с высокой температурой, при заболеваниях сердца, легких, почек. Нецелесообразно выполнять массаж натощак.  **Самомассаж при физическом и умственном утомлении**.  При утомлении можно делать общий и частный самомассаж. В первом случае все тело массируется 10 мин, руки — 6 мин, туловище — 6 мин, спина - 3 мин. Во втором случае массируют наиболее нагруженные работой мышцы. Поддержание мышц в тонусе (в форме) — одна из главных функций самомассажа. Этому способствует самомассаж мышц рук, шеи, груди, живота, спины, поясничной области. Если вы располагаете минимумом времени, можно ограничится локальным самомассажем наиболее уставшей части тела. В зависимости от цели применения различают два вида самомассажа: предварительный и восстановительный.  Так, например, при умственной работе полезен предварительный самомассаж, увеличивающий подвижность грудной клетки. Для этого необходимо растирать области межреберья, подреберья и поясницу. При умственном утомлении большое значение придается массажу рефлекторных зон, влияющих на кровообращение головного мозга, в частности затылочной, шейно-воротниковой, грудных мышц и надплечья. С них и надо начинать массаж. При занятиях бегом трусцой предварительный самомассаж включает приемы для мышц бедра и голени (2-3 поглаживания, 3-4 выжимания, 4-6 разнообразных разминаний). Заканчивается самомассаж потряхиванием и поглаживанием.  При появлении боли в мышцах и связках после бега встряхните мышцы ног. Для этого встаньте на одну ногу и потрясите другую и наоборот. То же проделайте лежа на спине. Это улучшает кровообращение в утомленных мышцах и снимает напряжение в них. Полезно во время встряхивания поглаживать ногу от стопы к паху. В дальнейшем, несмотря на исчезновение болей, стоит проводить самомассаж после ежедневной пробежки — вы сможете постоянно быть в форме.  Восстановительный самомассаж применяется для восстановления работоспособности утомленных мышц, быстрого снятия усталости. Достаточно 4-5 мин массажа, чтобы вновь обрести форму. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * упражнения на внимание; * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для занятий гимнастикой, маты.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 24** Совершенствование простейших приемов самомассажа.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** закрепление простейших приемов самомассажа

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков: совершенствование простейших приемов самомассажа.  Самомассаж - полезное и эффективное средство снижения утомления - повышения работоспособности. Он усиливает отток венозной крови и лимфы, помогает восстанавливать все системы организма после интенсивных физических нагрузок.  Массировать можно только здоровую, чистую кожу чистыми и сухими руками. Для лучшего скольжения тело можно смазать вазелиновым маслом. Самомассаж выполняется с максимальным расслаблением мышц.  **Основные приемы массажа** применяются в следующем порядке:  поглаживание (выполняется одной или двумя руками, им начинается и заканчивается массаж):  выжимание (выполняется по тем же направлениям, что и поглаживание);  разминание (оттянутая от кости и прижатая к ней мышца энергично разминается пальцами);  растирание (производится по всем направлениям, особенно широко в области сустава);  ударные приемы: поколачивание (легкие удары пальцами, слегка сжатыми в кулак), похлопывание (легкие удары прямыми, расслабленными пальцами со стороны мизинца),  рубление (выполняется ребром кисти с широко разведенными и расслабленными пальцами);  потряхивание (выполняется большим пальцем и мизинцем, действует успокаивающе).  Каждый прием массажа выполняют 3-5 раз. Общее время массажа не должно превышать 7-10 мин. Сначала массаж делают легко, мягко, затем постепенно увеличивают силу воздействия.  Самомассаж выполняют сидя на стуле у стола. Массируют левую, затем правую руку. Левую руку положите на стол. Обхватив ее кистью, правой руки, поглаживайте, легко скользя от пальцев к плечевому суставу. Выполните 3-5 поглаживаний по наружной стороне руки, затем по внутренней.  hello_html_16936ad6.png  **Самомассаж плеча**  1. Ладонью правой руки, надавливая на бицепс (двуглавую мышцу) левой, выполняйте скользящие движения от локтя к плечу.  2. Захватив между большим и четырьмя остальными пальцами правой руки мышцу плеча на левой руке, делайте разминание. Мышцу при этом смещайте в сторону. Движение производите от локтя к плечу. Не забывайте после каждого приема производить поглаживание.  hello_html_48352d64.png  **Самомассаж предплечья**  1. Кистью правой руки поглаживайте скользящими движениями предплечье левой от кисти до локтевого сустава.  2. Четырьмя пальцами правой руки производите щипцеобразное разминание наружной стороны предплечья.  hello_html_398618fb.png  Самомассаж пальцев. 1. Согнутая в локте левая рука на столе. Правой рукой поглаживайте каждый палец. Для этого обхватите его так, чтобы четыре пальца были с внутренней стороны, а большой — с тыльной. Большим пальцем делайте поглаживание от кончика массируемого пальца к его основанию. 2. Правой рукой поочередно обхватывайте и растирайте все пальцы левой. Для этого большим пальцем выполняйте круговыми движениями, продвигаясь от кончика массируемого пальца к его основанию. Заканчивается массаж поглаживанием всей руки.  hello_html_fdce59.png  hello_html_m5d324cac.png  **Самомассаж голени** выполняйте сидя. Массируемую согнутую ногу положите на стоящий рядом стул  **Самомассаж бедра**  **hello_html_m10a3f62d.png**  **Самомассаж мышц передней поверхности бедра**выполняйте, вытянув вперед и слегка согнув ногу (голень лежит на подушечке).  При массаже задней поверхности согнутую ногу поставьте на стул.  **Самомассаж мышц груди** выполняйте сидя. Рука с массируемой стороны груди должна быть расслаблена.  hello_html_m5cc62e0e.png  **Самомассаж шеи**. Обычно выполняется сидя за столом. Локти положите на стол, голову слегка запрокиньте назад или немного наклоните вперед так, чтобы шея не напрягалась.)  **Самомассаж спины и поясницы.** Выполняется в положении ноги на ширине плеч. Растирайте кулаками спину с обеих сторон позвоночника снизу вверх, а поясницу — от середины к бокам рот. После этого выполните поглаживание спины снизу вверх обеими сторонами ладоней. Движения массирующей руки должны быть направлены по ходу тока крови и лимфы — от периферии к сердцу и ближайшим лимфатическим узлам. Однако подмышечную область, локтевой сгиб, пах и подколенную ямку, где расположены лимфатические узлы, массировать нельзя. Итак, ноги надо массировать от пальцев к коленям, а затем к паху, руки — от пальцев к плечам; грудь — от грудины вдоль ребер к подмышкам; спину — от больших ягодичных мышц к плечам, а также от позвоночного столба к бокам; живот — круговыми движениями часовой стрелке; шею — от волосяного покрова головы к лопаткам. Массаж не должен применяться непрерывно.  В каких случаях самомассаж не показан? При кровотечениях, лихорадочном состоянии, острых воспалительных процессах, при кожных и инфекционных заболеваниях с высокой температурой, при заболеваниях сердца, легких, почек. Нецелесообразно выполнять массаж натощак.  ***Самомассаж при физическом и умственном утомлении****.*  При утомлении можно делать общий и частный самомассаж. В первом случае все тело массируется 10 мин, руки — 6 мин, туловище — 6 мин, спина - 3 мин. Во втором случае массируют наиболее нагруженные работой мышцы. Поддержание мышц в тонусе (в форме) — одна из главных функций самомассажа. Этому способствует самомассаж мышц рук, шеи, груди, живота, спины, поясничной области. Если вы располагаете минимумом времени, можно ограничится локальным самомассажем наиболее уставшей части тела. В зависимости от цели применения различают два вида самомассажа: предварительный и восстановительный.  Так, например, при умственной работе полезен предварительный самомассаж, увеличивающий подвижность грудной клетки. Для этого необходимо растирать области межреберья, подреберья и поясницу. При умственном утомлении большое значение придается массажу рефлекторных зон, влияющих на кровообращение головного мозга, в частности затылочной, шейно-воротниковой, грудных мышц и надплечья. С них и надо начинать массаж. При занятиях бегом трусцой предварительный самомассаж включает приемы для мышц бедра и голени (2-3 поглаживания, 3-4 выжимания, 4-6 разнообразных разминаний). Заканчивается самомассаж потряхиванием и поглаживанием.  При появлении боли в мышцах и связках после бега встряхните мышцы ног. Для этого встаньте на одну ногу и потрясите другую и наоборот. То же проделайте лежа на спине. Это улучшает кровообращение в утомленных мышцах и снимает напряжение в них. Полезно во время встряхивания поглаживать ногу от стопы к паху. В дальнейшем, несмотря на исчезновение болей, стоит проводить самомассаж после ежедневной пробежки — вы сможете постоянно быть в форме.  Восстановительный самомассаж применяется для восстановления работоспособности утомленных мышц, быстрого снятия усталости. Достаточно 4-5 мин массажа, чтобы вновь обрести форму. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * упражнения на внимание; * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для занятий гимнастикой, маты.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 25** Закрепление простейших приемов самомассажа.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** закрепление простейших приемов самомассажа

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1  2.6  2.7 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков: закрепление простейших приемов самомассажа.  Самомассаж - полезное и эффективное средство снижения утомления - повышения работоспособности. Он усиливает отток венозной крови и лимфы, помогает восстанавливать все системы организма после интенсивных физических нагрузок.  Массировать можно только здоровую, чистую кожу чистыми и сухими руками. Для лучшего скольжения тело можно смазать вазелиновым маслом. Самомассаж выполняется с максимальным расслаблением мышц.  **Основные приемы массажа** применяются в следующем порядке:  поглаживание (выполняется одной или двумя руками, им начинается и заканчивается массаж):  выжимание (выполняется по тем же направлениям, что и поглаживание);  разминание (оттянутая от кости и прижатая к ней мышца энергично разминается пальцами);  растирание (производится по всем направлениям, особенно широко в области сустава);  ударные приемы: поколачивание (легкие удары пальцами, слегка сжатыми в кулак), похлопывание (легкие удары прямыми, расслабленными пальцами со стороны мизинца),  рубление (выполняется ребром кисти с широко разведенными и расслабленными пальцами);  потряхивание (выполняется большим пальцем и мизинцем, действует успокаивающе).  Каждый прием массажа выполняют 3-5 раз. Общее время массажа не должно превышать 7-10 мин. Сначала массаж делают легко, мягко, затем постепенно увеличивают силу воздействия.  Самомассаж выполняют сидя на стуле у стола. Массируют левую, затем правую руку. Левую руку положите на стол. Обхватив ее кистью, правой руки, поглаживайте, легко скользя от пальцев к плечевому суставу. Выполните 3-5 поглаживаний по наружной стороне руки, затем по внутренней.  hello_html_16936ad6.png  **Самомассаж плеча**  1. Ладонью правой руки, надавливая на бицепс (двуглавую мышцу) левой, выполняйте скользящие движения от локтя к плечу.  2. Захватив между большим и четырьмя остальными пальцами правой руки мышцу плеча на левой руке, делайте разминание. Мышцу при этом смещайте в сторону. Движение производите от локтя к плечу. Не забывайте после каждого приема производить поглаживание.  hello_html_48352d64.png  **Самомассаж предплечья**  1. Кистью правой руки поглаживайте скользящими движениями предплечье левой от кисти до локтевого сустава.  2. Четырьмя пальцами правой руки производите щипцеобразное разминание наружной стороны предплечья.  hello_html_398618fb.png  Самомассаж пальцев. 1. Согнутая в локте левая рука на столе. Правой рукой поглаживайте каждый палец. Для этого обхватите его так, чтобы четыре пальца были с внутренней стороны, а большой — с тыльной. Большим пальцем делайте поглаживание от кончика массируемого пальца к его основанию. 2. Правой рукой поочередно обхватывайте и растирайте все пальцы левой. Для этого большим пальцем выполняйте круговыми движениями, продвигаясь от кончика массируемого пальца к его основанию. Заканчивается массаж поглаживанием всей руки.  hello_html_fdce59.png  hello_html_m5d324cac.png  **Самомассаж голени** выполняйте сидя. Массируемую согнутую ногу положите на стоящий рядом стул  **hello_html_m10a3f62d.pngСамомассаж бедра**  **Самомассаж мышц передней поверхности бедра**выполняйте, вытянув вперед и слегка согнув ногу (голень лежит на подушечке).  При массаже задней поверхности согнутую ногу поставьте на стул.  **Самомассаж мышц груди** выполняйте сидя. Рука с массируемой стороны груди должна быть расслаблена.  hello_html_m5cc62e0e.png  **Самомассаж шеи**. Обычно выполняется сидя за столом. Локти положите на стол, голову слегка запрокиньте назад или немного наклоните вперед так, чтобы шея не напрягалась.)  **Самомассаж спины и поясницы.** Выполняется в положении ноги на ширине плеч. Растирайте кулаками спину с обеих сторон позвоночника снизу вверх, а поясницу — от середины к бокам рот. После этого выполните поглаживание спины снизу вверх обеими сторонами ладоней. Движения массирующей руки должны быть направлены по ходу тока крови и лимфы — от периферии к сердцу и ближайшим лимфатическим узлам. Однако подмышечную область, локтевой сгиб, пах и подколенную ямку, где расположены лимфатические узлы, массировать нельзя. Итак, ноги надо массировать от пальцев к коленям, а затем к паху, руки — от пальцев к плечам; грудь — от грудины вдоль ребер к подмышкам; спину — от больших ягодичных мышц к плечам, а также от позвоночного столба к бокам; живот — круговыми движениями часовой стрелке; шею — от волосяного покрова головы к лопаткам. Массаж не должен применяться непрерывно.  В каких случаях самомассаж не показан? При кровотечениях, лихорадочном состоянии, острых воспалительных процессах, при кожных и инфекционных заболеваниях с высокой температурой, при заболеваниях сердца, легких, почек. Нецелесообразно выполнять массаж натощак.  ***Самомассаж при физическом и умственном утомлении****.*  При утомлении можно делать общий и частный самомассаж. В первом случае все тело массируется 10 мин, руки — 6 мин, туловище — 6 мин, спина - 3 мин. Во втором случае массируют наиболее нагруженные работой мышцы. Поддержание мышц в тонусе (в форме) — одна из главных функций самомассажа. Этому способствует самомассаж мышц рук, шеи, груди, живота, спины, поясничной области. Если вы располагаете минимумом времени, можно ограничится локальным самомассажем наиболее уставшей части тела. В зависимости от цели применения различают два вида самомассажа: предварительный и восстановительный.  Так, например, при умственной работе полезен предварительный самомассаж, увеличивающий подвижность грудной клетки. Для этого необходимо растирать области межреберья, подреберья и поясницу. При умственном утомлении большое значение придается массажу рефлекторных зон, влияющих на кровообращение головного мозга, в частности затылочной, шейно-воротниковой, грудных мышц и надплечья. С них и надо начинать массаж. При занятиях бегом трусцой предварительный самомассаж включает приемы для мышц бедра и голени (2-3 поглаживания, 3-4 выжимания, 4-6 разнообразных разминаний). Заканчивается самомассаж потряхиванием и поглаживанием.  При появлении боли в мышцах и связках после бега встряхните мышцы ног. Для этого встаньте на одну ногу и потрясите другую и наоборот. То же проделайте лежа на спине. Это улучшает кровообращение в утомленных мышцах и снимает напряжение в них. Полезно во время встряхивания поглаживать ногу от стопы к паху. В дальнейшем, несмотря на исчезновение болей, стоит проводить самомассаж после ежедневной пробежки — вы сможете постоянно быть в форме.  Восстановительный самомассаж применяется для восстановления работоспособности утомленных мышц, быстрого снятия усталости. Достаточно 4-5 мин массажа, чтобы вновь обрести форму. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * упражнения на внимание; * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для занятий гимнастикой, маты.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 26** Обучение элементам расслабления, улучшение координации.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** создать представление оэлементах расслабления и улучшения координации.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1  2.2  2.3 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков: обучение элементам расслабления, улучшение координации:  **Комплекс дыхательных упражнений**   1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков. 2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку врасширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух   через нос. Пауза.   1. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работаютдиафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в   верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.   1. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.   5) И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.  **Упражнения на координацию**  1) Пространство  И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох:приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.  Выдох: руки разводятся в стороны.  2) Равновесие  И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед. Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.  3) Дуновение ветра  И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.  4) Полсвета  Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих  упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются  последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять  несколько раз.  5) Палочник  1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.  2. Проделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в положении.  Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.  3. Проделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам",  Удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус.  6) Уголок  Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение.  7) Журавль  И. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.  8) Неваляшка  И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе.  При этом необходимо стараться не заваливаться назад.  Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.  9) Краб  И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * упражнения на внимание; * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для занятий гимнастикой, маты.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 27** Совершенствование элементов расслабления, улучшение координации.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** закрепить представление оэлементах расслабления и улучшения координации.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1  2.2  2.3 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков: совершенствование элементов расслабления, улучшение координации.  **Комплекс дыхательных упражнений**  1.Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.  2.Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух  через нос. Пауза.  3.После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в  верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.  4.Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.  5.И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.  **Упражнения на координацию**  1) Пространство  И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.  Выдох: руки разводятся в стороны.  2) Равновесие  И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед. Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.  3) Дуновение ветра  И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.  4) Полсвета  Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих  упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются  последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять  несколько раз.  5) Палочник  1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.  2. Проделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в положении.  Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.  3. Проделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам",  Удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус.  6) Уголок  Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение.  7) Журавль  И. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.  8) Неваляшка  И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе.  При этом необходимо стараться не заваливаться назад.  Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.  9) Краб  И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * упражнения на внимание; * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для занятий гимнастикой, маты.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 28** Обучение комплексу упражнений при избыточном весе.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** создать представление окомплексе упражнений при избыточном весе.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков: обучение комплексу упражнений при избыточном весе.  1.Стоя, ноги врозь, палка вверху в вытянутых руках. Хват широкий. Повороты палки влево и вправо в горизонтальной плоскости до полного перекрещивания рук.  Безымянный.png  2.Стоя, левая рука вытянута вперед. Хват за середину палки. Вращение гимнастической палки влево и вправо – как пропеллер. Повторить упражнение, отведя руку не вперед, а в сторону. Поменять руку и выполнить то же самое для правой руки.  3.Стоя в наклоне, опираясь о палку прямыми руками. Два – три пружинистых покачивания вверх – вниз. Безымянный1.png  4.Стоя на одной ноге, поставить палку на носок второй ноги, находящейся на весу. Удерживайте равновесие палки несколько секунд, не касаясь ее рукой. Смените ногу.  5.Стоя, палка вертикально перед собой, концом упирается в пол. Придерживая ее рукой, перемахивайте прямой ногой через палку. Попеременно левой и правой ногой.  Безымянный2.png  6.Упражнение, похожее на предыдущее с той лишь разницей, что палка стоит сбоку и, перемахивая ее ногой, нужно делать махи в стороны, а это труднее.  Безымянный5.png  7.Стоя, гимнастическая палка в опущенной руке параллельно полу. Хват за конец. Описывая палкой круги попеременно в левую и правую сторону, перепрыгивайте через палку.  Безымянный6.png  8. В стойке на лопатках, опора на палку. Наклоны туловища вперед. Старайтесь не отрывать палку от пола.  Безымянный7.png  9.Стоя, руки вверх, в них палка взятая широким хватом. Делаем выпады попеременно правой и левой ногой широко вперед. Одновременно с выпадом стараемся отвести палку назад и как можно сильнее прогнуться.  Безымянный11.png  10.Стоя на коленях. Держа палку двумя руками за конец, поднять ее вверх как меч. Необходимо «острием меча» очертить в воздухе круг. При этом руки должны оставаться неподвижными, а все движение выполняется за счет кругового движения туловищем. Выполнить вправо и влево.  Безымянный12.png  11.Стоя, взять палку средним хватом и поднять над головой. Сделать три пружинистых наклона вперед. Спину не сутулить, прогнуться в пояснице, гимнастическую палку отводить назад – вверх.  Безымянный111.png  12. Стоя, палка взята широким хватом и находится за спиной в опущенных руках. Сделать три пружинистых наклона вперед. Спину не сутулить, прогнуться в пояснице, гимнастическую палку отводить вверх.  Безымянный1111.png  13.Стоя, ноги шире плеч, носки врозь. Взять палку средним хватом и поднять над головой. Согнуть правую ногу, одновременно сделать наклон в направлении прямой левой ноги. В это же время опустить палку за голову и положить на лопатки. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, согнув левую ногу и наклонившись в направлении прямой правой.  14.В стойке на лопатках, также как в упражнении №8. Палка за спиной. Только вместо наклонов выполнять встречные махи ногами – «ножницы». Старайтесь носками ног дотянуться до пола за головой.  15.Лежа на спине, взять палку средним хватом и вытянуть перед собой. Сгибая попеременно ноги, пронести их под палкой вперед и назад. Повторить упражнение, пронося обе ноги под палкой одновременно.  Безымянный22.png  16.Сидя на полу, палка в вытянутых вперед руках. Опираясь пятками в палку, выпрямить ноги.  17.Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, взять гимнастическую палку широким хватом, завести за спину и опустить на лопатки. Выполнять наклоны и одновременно поворачивать туловище в стороны – «мельница».  Безымянны.png |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подвижная игра; * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для занятий гимнастикой, гимнастические палки, маты.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 29** Совершенствование комплекса упражнений при избыточном весе.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** закрепитькомплекс упражнений при избыточном весе.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков: закрепитькомплекс упражнений при избыточном весе.  1.Стоя, ноги врозь, палка вверху в вытянутых руках. Хват широкий. Повороты палки влево и вправо в горизонтальной плоскости до полного перекрещивания рук.  Безымянный.png  2.Стоя, левая рука вытянута вперед. Хват за середину палки. Вращение гимнастической палки влево и вправо – как пропеллер. Повторить упражнение, отведя руку не вперед, а в сторону. Поменять руку и выполнить то же самое для правой руки.  3.Стоя в наклоне, опираясь о палку прямыми руками. Два – три пружинистых покачивания вверх – вниз. Безымянный1.png  4.Стоя на одной ноге, поставить палку на носок второй ноги, находящейся на весу. Удерживайте равновесие палки несколько секунд, не касаясь ее рукой. Смените ногу.  5.Стоя, палка вертикально перед собой, концом упирается в пол. Придерживая ее рукой, перемахивайте прямой ногой через палку. Попеременно левой и правой ногой.  Безымянный2.png  6.Упражнение, похожее на предыдущее с той лишь разницей, что палка стоит сбоку и, перемахивая ее ногой, нужно делать махи в стороны, а это труднее.  Безымянный5.png  7.Стоя, гимнастическая палка в опущенной руке параллельно полу. Хват за конец. Описывая палкой круги попеременно в левую и правую сторону, перепрыгивайте через палку.  Безымянный6.png  8. В стойке на лопатках, опора на палку. Наклоны туловища вперед. Старайтесь не отрывать палку от пола.  Безымянный7.png  9.Стоя, руки вверх, в них палка взятая широким хватом. Делаем выпады попеременно правой и левой ногой широко вперед. Одновременно с выпадом стараемся отвести палку назад и как можно сильнее прогнуться.  Безымянный11.png  10.Стоя на коленях. Держа палку двумя руками за конец, поднять ее вверх как меч. Необходимо «острием меча» очертить в воздухе круг. При этом руки должны оставаться неподвижными, а все движение выполняется за счет кругового движения туловищем. Выполнить вправо и влево.  Безымянный12.png  11.Стоя, взять палку средним хватом и поднять над головой. Сделать три пружинистых наклона вперед. Спину не сутулить, прогнуться в пояснице, гимнастическую палку отводить назад – вверх.  Безымянный111.png  12. Стоя, палка взята широким хватом и находится за спиной в опущенных руках. Сделать три пружинистых наклона вперед. Спину не сутулить, прогнуться в пояснице, гимнастическую палку отводить вверх.  Безымянный1111.png  13.Стоя, ноги шире плеч, носки врозь. Взять палку средним хватом и поднять над головой. Согнуть правую ногу, одновременно сделать наклон в направлении прямой левой ноги. В это же время опустить палку за голову и положить на лопатки. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, согнув левую ногу и наклонившись в направлении прямой правой.  14.В стойке на лопатках, также как в упражнении №8. Палка за спиной. Только вместо наклонов выполнять встречные махи ногами – «ножницы». Старайтесь носками ног дотянуться до пола за головой.  15.Лежа на спине, взять палку средним хватом и вытянуть перед собой. Сгибая попеременно ноги, пронести их под палкой вперед и назад. Повторить упражнение, пронося обе ноги под палкой одновременно.  Безымянный22.png  16.Сидя на полу, палка в вытянутых вперед руках. Опираясь пятками в палку, выпрямить ноги.  17.Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, взять гимнастическую палку широким хватом, завести за спину и опустить на лопатки. Выполнять наклоны и одновременно поворачивать туловище в стороны – «мельница».  Безымянны.png |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подвижная игра; * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для занятий гимнастикой, гимнастические палки, маты.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 30** Обучение технике упражнений на укрепление мышц бедра.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Создать представление о технике выполнении упражнений на укрепление мышц бедра.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков: обучение технике упражнений на укрепление мышц бедра.  **Упражнения для мышц бедер**  **Приседания.** Исходное положение (И.п.) — ноги на уровне плеч, разверните стопы, втяните нижнюю часть брюшного пресса, поставьте руки вперед (при необходимости можно держаться руками за опору). Сохраняя спину прямой, медленно сгибайте колени до такого положения, которое не потребует от вас чрезмерных напряжений, но в то же время бедра не должны опускаться ниже уровня коленей. Медленно выпрямите ноги до половины, а затем опять присядьте. Повторите 10 раз.  **Полуприседания.** И.п. — ноги вместе, положите руку на опору, поднимитесь на носки. Слегка согните колени, подтяните ягодицы, втяните живот и медленно выполните полуприседание, опустившись вниз на 7—12 сантиметров. Медленно досчитайте до трех. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.  **Приседания с опорой спиной**:  1. И. п: — спиной к стене на расстоянии 40—50 сантиметров (подойдет дверь или другая гладкая поверхность). Обопритесь о стену прямой спиной. Медленно соскользните вниз до положения «сидя на стуле». Колени должны располагаться точно над стопами. Медленно досчитайте до пяти. Затем аккуратно и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 5 раз. При необходимости отдохните.  2. И.п. — то же, но ноги поставьте врозь широко и слегка разверните носки в стороны. Соскользните в положение «сидя на стуле». Медленно досчитайте до пяти. Вернитесь в исходное положение. Повторите 5 раз и постепенно доведите выполнение до 10. Два предыдущих упражнения очень похожи, но они по-разному воздействуют на мышцы. Поэтому следует выполнять оба этих упражнения.  **Растяжка передней поверхности бедра**  И.п. — рука на опоре (стойка, перекладина, стул), согните ногу назад, захватите рукой стопу и притяните пятку к ягодице, постарайтесь держать это положение до 10 сек. Не прогибайте спину и не касайтесь пяткой ягодицы. Опустите ногу, постойте 5 сек и повторите упражнение. Сделайте 3 таких повтора.  **Упражнение для мышц наружной поверхности бедра.**  При выполнении этого упражнения нужно лечь на правый бок и согнуть колени. Подтяните их к животу так, чтобы угол между туловищем и бедром составлял 90°. Теперь, не размыкая стоп, чтобы удержать равновесие, поднимите бедро. На счет «три» медленно опустите бедро. Повторите 5-10 раз. Поднимайте и опускайте ногу в медленном темпе, контролируя напряжение мышц в обоих направлениях.  Повернитесь на другой бок и проделайте то же самое другой ногой. Вы можете варьировать углом, под которым находится бедро по отношению к туловищу, чтобы найти момент максимального напряжения мышц.  **Растяжка наружной поверхности бедра**. И.п. — сидя. Скрестите ноги, захватите руками одну стопу и потяните ее по направлению к голове. Удержите до счета «10». Сделайте то же самое другой ногой.  **Упражнение для мышц внутренней поверхности бедра**  Для выполнения этого упражнения лягте на правый бок, согните руку в локте, обоприте голову на кисть. Согните левую ногу и поставьте стопу на пол. Держа правую ногу прямой с оттянутым носком, поднимите ее на несколько сантиметров от пола. Удержите и медленно опустите. Не касаясь пола, поднимите ногу снова. Повторите упражнение 10 раз. Теперь делаем качания в верхней точке траектории. Затем удержите ногу и досчитайте до 10. Повернитесь на другой бок и выполните все то же самое другой ногой.  **Растяжка внутренней поверхности бедра**.  И.п. — сидя. Скрестите ноги. Соедините стопы, локтями прижмите колени к полу. Удержите до счета «10».  **Упражнения для мышц ягодиц**  Движения тазом вперед. И.п. — ноги врозь на расстоянии примерно 30 сантиметров, слегка согните колени и подтяните живот. Положите одну руку на живот, другую — на ягодицы; сожмите ягодицы как можно сильнее, одновременно выполняя движение тазом вперед. Удержите это положение, медленно досчитав до трех. Расслабьтесь на 1 счет. Повторите это упражнение 10 раз. Теперь растяните ягодичные мышцы, поднимая по очереди колени к груди и удерживая их 2 счета. Это упражнение также тренирует мышцы внутренней поверхности бедра и нижнюю часть брюшного пресса.  **Поднимание таза**. И.п. — лежа на спине, согните колени, поставьте стопы на расстоянии чуть больше ширины таза. Руки можно положить на ягодицы, чтобы лучше чувствовать напряжение мышц. Сожмите и напрягите ягодичные мышцы так сильно, как можете, и поднимите таз вверх. Сделайте паузу и напрягите мышцы еще сильнее. Опустите таз, растягивая мышцы и, не касаясь пола, поднимите вновь. Старайтесь не прогибать спину. Повторите 10 раз. А теперь растяните мышцы ягодиц, подтянув колени к грудной клетке.  Затем поставьте стопы еще шире. Выполняйте упражнение так же, но, напрягая ягодичные мышцы, сводите колени. «Открывайте» и «закрывайте» колени 10—20 раз. Старайтесь оказывать сопротивление движению, напрягая внутреннюю поверхность бедра при «закрывании» и наружную поверхность бедра при «открывании» коленей.  При выполнении последнего повторения движения в верхней точке, поставив стопы на расстоянии, равном ширине бедер, поднимите таз еще более вверх, сжимая ягодицы изо всех сил. Удержите. Медленно расслабьте мышцы и повторите 20 раз.  **Сжимание ягодиц**. И.п. — упор, стоя на коленях. Будет еще лучше, если вы обопретесь на локти. Не поднимая голову и сохраняя спину прямой, а живот втянутым, поставьте левое колено на правую икру. Напрягая ягодицы, поднимите левое колено до уровня таза, держа носок не оттянутым. Сделайте паузу и еще более напрягите мышцы. Затем медленно опустите ногу в исходное положение, стараясь не расслаблять мышцы. Повторите 10 раз. Выполните упражнение другой ногой.  **Заключительное растягивание**. И.п. — стоя на правом колене, поставьте руки на пол по обе стороны от левой ноги так, чтобы они были параллельны голени. Колено левой ноги должно находиться точно над стопой. Выполняйте скольжение правой ногой назад до максимально возможного положения, сохраняя левую ногу неподвижной. Прижимайте таз по направлению к полу. Удержите до счета «10». Затем постарайтесь выпрямить левую ногу, но лишь настолько, насколько это возможно. Не перерастягивайте ногу. Держите до счета «10». Вернитесь в исходное положение, сгибая правое колено и выполняя скользящее движение левой ногой. Прижмите таз в направлении пола. Повторите движение. Это упражнение растягивает не только ягодичные мышцы, но и мышцы бедра.  Дозировка упражнений с учетом нозологической группы. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подвижная игра; * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для занятий гимнастикой, маты.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 31** Совершенствование техники упражнений на укрепление мышц бедра.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** закрепить технику выполнения упражнений на укрепление мышц бедра.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков: совершенствование техники упражнений на укрепление мышц бедра.  **Упражнения для мышц бедер**  **Приседания.** Исходное положение (И.п.) — ноги на уровне плеч, разверните стопы, втяните нижнюю часть брюшного пресса, поставьте руки вперед (при необходимости можно держаться руками за опору). Сохраняя спину прямой, медленно сгибайте колени до такого положения, которое не потребует от вас чрезмерных напряжений, но в то же время бедра не должны опускаться ниже уровня коленей. Медленно выпрямите ноги до половины, а затем опять присядьте. Повторите 10 раз.  **Полуприседания.** И.п. — ноги вместе, положите руку на опору, поднимитесь на носки. Слегка согните колени, подтяните ягодицы, втяните живот и медленно выполните полуприседание, опустившись вниз на 7—12 сантиметров. Медленно досчитайте до трех. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.  **Приседания с опорой спиной**:  1. И. п: — спиной к стене на расстоянии 40—50 сантиметров (подойдет дверь или другая гладкая поверхность). Обопритесь о стену прямой спиной. Медленно соскользните вниз до положения «сидя на стуле». Колени должны располагаться точно над стопами. Медленно досчитайте до пяти. Затем аккуратно и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 5 раз. При необходимости отдохните.  2. И.п. — то же, но ноги поставьте врозь широко и слегка разверните носки в стороны. Соскользните в положение «сидя на стуле». Медленно досчитайте до пяти. Вернитесь в исходное положение. Повторите 5 раз и постепенно доведите выполнение до 10. Два предыдущих упражнения очень похожи, но они по-разному воздействуют на мышцы. Поэтому следует выполнять оба этих упражнения.  **Растяжка передней поверхности бедра**  И.п. — рука на опоре (стойка, перекладина, стул), согните ногу назад, захватите рукой стопу и притяните пятку к ягодице, постарайтесь держать это положение до 10 сек. Не прогибайте спину и не касайтесь пяткой ягодицы. Опустите ногу, постойте 5 сек и повторите упражнение. Сделайте 3 таких повтора.  **Упражнение для мышц наружной поверхности бедра.**  При выполнении этого упражнения нужно лечь на правый бок и согнуть колени. Подтяните их к животу так, чтобы угол между туловищем и бедром составлял 90°. Теперь, не размыкая стоп, чтобы удержать равновесие, поднимите бедро. На счет «три» медленно опустите бедро. Повторите 5-10 раз. Поднимайте и опускайте ногу в медленном темпе, контролируя напряжение мышц в обоих направлениях.  Повернитесь на другой бок и проделайте то же самое другой ногой. Вы можете варьировать углом, под которым находится бедро по отношению к туловищу, чтобы найти момент максимального напряжения мышц.  **Растяжка наружной поверхности бедра**. И.п. — сидя. Скрестите ноги, захватите руками одну стопу и потяните ее по направлению к голове. Удержите до счета «10». Сделайте то же самое другой ногой.  **Упражнение для мышц внутренней поверхности бедра**  Для выполнения этого упражнения лягте на правый бок, согните руку в локте, обоприте голову на кисть. Согните левую ногу и поставьте стопу на пол. Держа правую ногу прямой с оттянутым носком, поднимите ее на несколько сантиметров от пола. Удержите и медленно опустите. Не касаясь пола, поднимите ногу снова. Повторите упражнение 10 раз. Теперь делаем качания в верхней точке траектории. Затем удержите ногу и досчитайте до 10. Повернитесь на другой бок и выполните все то же самое другой ногой.  **Растяжка внутренней поверхности бедра**.  И.п. — сидя. Скрестите ноги. Соедините стопы, локтями прижмите колени к полу. Удержите до счета «10».  **Упражнения для мышц ягодиц**  Движения тазом вперед. И.п. — ноги врозь на расстоянии примерно 30 сантиметров, слегка согните колени и подтяните живот. Положите одну руку на живот, другую — на ягодицы; сожмите ягодицы как можно сильнее, одновременно выполняя движение тазом вперед. Удержите это положение, медленно досчитав до трех. Расслабьтесь на 1 счет. Повторите это упражнение 10 раз. Теперь растяните ягодичные мышцы, поднимая по очереди колени к груди и удерживая их 2 счета. Это упражнение также тренирует мышцы внутренней поверхности бедра и нижнюю часть брюшного пресса.  **Поднимание таза**. И.п. — лежа на спине, согните колени, поставьте стопы на расстоянии чуть больше ширины таза. Руки можно положить на ягодицы, чтобы лучше чувствовать напряжение мышц. Сожмите и напрягите ягодичные мышцы так сильно, как можете, и поднимите таз вверх. Сделайте паузу и напрягите мышцы еще сильнее. Опустите таз, растягивая мышцы и, не касаясь пола, поднимите вновь. Старайтесь не прогибать спину. Повторите 10 раз. А теперь растяните мышцы ягодиц, подтянув колени к грудной клетке.  Затем поставьте стопы еще шире. Выполняйте упражнение так же, но, напрягая ягодичные мышцы, сводите колени. «Открывайте» и «закрывайте» колени 10—20 раз. Старайтесь оказывать сопротивление движению, напрягая внутреннюю поверхность бедра при «закрывании» и наружную поверхность бедра при «открывании» коленей.  При выполнении последнего повторения движения в верхней точке, поставив стопы на расстоянии, равном ширине бедер, поднимите таз еще более вверх, сжимая ягодицы изо всех сил. Удержите. Медленно расслабьте мышцы и повторите 20 раз.  **Сжимание ягодиц**. И.п. — упор, стоя на коленях. Будет еще лучше, если вы обопретесь на локти. Не поднимая голову и сохраняя спину прямой, а живот втянутым, поставьте левое колено на правую икру. Напрягая ягодицы, поднимите левое колено до уровня таза, держа носок не оттянутым. Сделайте паузу и еще более напрягите мышцы. Затем медленно опустите ногу в исходное положение, стараясь не расслаблять мышцы. Повторите 10 раз. Выполните упражнение другой ногой.  **Заключительное растягивание**. И.п. — стоя на правом колене, поставьте руки на пол по обе стороны от левой ноги так, чтобы они были параллельны голени. Колено левой ноги должно находиться точно над стопой. Выполняйте скольжение правой ногой назад до максимально возможного положения, сохраняя левую ногу неподвижной. Прижимайте таз по направлению к полу. Удержите до счета «10». Затем постарайтесь выпрямить левую ногу, но лишь настолько, насколько это возможно. Не перерастягивайте ногу. Держите до счета «10». Вернитесь в исходное положение, сгибая правое колено и выполняя скользящее движение левой ногой. Прижмите таз в направлении пола. Повторите движение. Это упражнение растягивает не только ягодичные мышцы, но и мышцы бедра.  Дозировка упражнений с учетом нозологической группы. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подвижная игра; * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для занятий гимнастикой, маты.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 32** Обучение технике упражнений для брюшного пресса.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** создать представление о технике выполнения упражнений для брюшного пресса.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков: обучение технике упражнений для брюшного пресса.  1. И.п. — лежа на спине, руки вверх: рывком поднимание ног и туловища в сед углом («складной нож»). В конечном положении пальцами рук касаться носков ног. Дыхание: лежа на спине — вдох, сед углом— выдох.  2. И.п. — как и в предыдущем упражнении: рывком поднимание ног и туловища в сед углом попеременными поворотами туловища вправо-влево. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.  3. И.п. — лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закрепле­ны на подставке, руки за головой: поднять голову и достать подбородком грудь, затем приподнять плечевой пояс (оторвать лопатки от пола) и держать 3-5 сек, вернуться в и.п. Дыхание: в и.п. — вдох, голову вперед и напряжение мышц — выдох.  4. И.п. — лежа спиной на горизонтальной скамье, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: поднимание туловища вверх-вперед. Для усложнения упражнения его можно выполнять с отягощением на плечах в виде штанги или диска от штанги. Дыхание — как и в предыдущих упражнениях.  5. И.п. — лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: поднимание туловища вверх-вперед, пальцами рук достать носки ног. Дыхание — как и в предыдущих упражнениях.  6. И.п. — лежа на спине на полу, ноги закреплены на подставке, руки за головой в замке: поднимание туловища и наклон вперед до касания грудью колен. Для усложнения упражнения его можно выполнять с отягощением на плечах (гриф или диск от штанги, гиря). Дыхание: лежа в и.п. — вдох, подъем туловища — выдох.  7. И.п. — сидя на бедрах и ягодицах на краю скамьи, ноги закреплены, руки в замке за головой, туловище опустить ниже уровня скамьи, спину прогнуть: поднимание туловища и наклон вперед до касания грудью колен. Для усложнения упражнения выполнять его с отягощением на груди или за головой. Дыхание — как и при выполнении предыдущих упражнений.  8. И.п. — сидя поперек скамьи с закрепленными на уровне пола ногами, руки в замке за головой: наклоны туловища назад и поднимание вверх. При наклоне назад спину прогнуть, стараться головой коснуться пола. Это упражнение можно выпол­нять с отягощением на груди или за головой.  9. И.п. — лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и полусогнуты в коленях, руки за головой в замке: поднимание туловища вверх с попеременными поворотами вправо-влево до касания локтем разноименного колена. Упражнение можно выполнять с отягощением на плечах. Следить за ритмом дыхания.  10. И.п. — лежа спиной и ягодицами на краю горизонтальной скамьи, руками взяться за ее края: поднимание прямых ног, стараясь опускать носки за голову. Дыхание: в и.п. — вдох, подъем ног — выдох.  11. И.п. — лежа спиной на горизонтальной скамье, руками взяться за ее края: сгибание в тазобедренных суставах прямых ног с преодолением сопротивления резинового амортизатора (жгута, бинта и т. п.). Дыхание: в и.п. — вдох, сгибание ног — выдох.  12. И.п. — лежа спиной на горизонтальной скамье или на полу: поднимание прямых ног попеременно в сторону правого-левого плеча. Носки ног стараться опускать за плечом. Дыхание — как и в предыдущих упражнениях.  13. И.п. — лежа спиной на наклонной доске головой вверх, руками взяться за края: поднимание прямых ног. Дыхание, как и при выполнении предыдущих упражнений.  14. И.п. — лежа спиной на наклонной доске головой вверх: поднимание прямых ног попеременно в сторону правого-левого плеча.  15. И.п. — сидя на наклонной доске с закрепленными вверху полусогнутыми ногами: повороты туловища вправо-влево до касания локтем колена разноименной ноги. Следить за ритмом дыхания.  Дозировка упражнений с учетом нозологической группы. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подвижная игра; * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для занятий гимнастикой, маты, гимнастическая скамья.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 33** Совершенствование техники упражнений для брюшного пресса.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** закрепить технику выполнения упражнений для брюшного пресса.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков: совершенствование техники упражнений для брюшного пресса.  1. И.п. — лежа на спине, руки вверх: рывком поднимание ног и туловища в сед углом («складной нож»). В конечном положении пальцами рук касаться носков ног. Дыхание: лежа на спине — вдох, сед углом— выдох.  2. И.п. — как и в предыдущем упражнении: рывком поднимание ног и туловища в сед углом попеременными поворотами туловища вправо-влево. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.  3. И.п. — лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закрепле­ны на подставке, руки за головой: поднять голову и достать подбородком грудь, затем приподнять плечевой пояс (оторвать лопатки от пола) и держать 3-5 сек, вернуться в и.п. Дыхание: в и.п. — вдох, голову вперед и напряжение мышц — выдох.  4. И.п. — лежа спиной на горизонтальной скамье, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: поднимание туловища вверх-вперед. Для усложнения упражнения его можно выполнять с отягощением на плечах в виде штанги или диска от штанги. Дыхание — как и в предыдущих упражнениях.  5. И.п. — лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: поднимание туловища вверх-вперед, пальцами рук достать носки ног. Дыхание — как и в предыдущих упражнениях.  6. И.п. — лежа на спине на полу, ноги закреплены на подставке, руки за головой в замке: поднимание туловища и наклон вперед до касания грудью колен. Для усложнения упражнения его можно выполнять с отягощением на плечах (гриф или диск от штанги, гиря). Дыхание: лежа в и.п. — вдох, подъем туловища — выдох.  7. И.п. — сидя на бедрах и ягодицах на краю скамьи, ноги закреплены, руки в замке за головой, туловище опустить ниже уровня скамьи, спину прогнуть: поднимание туловища и наклон вперед до касания грудью колен. Для усложнения упражнения выполнять его с отягощением на груди или за головой. Дыхание — как и при выполнении предыдущих упражнений.  8. И.п. — сидя поперек скамьи с закрепленными на уровне пола ногами, руки в замке за головой: наклоны туловища назад и поднимание вверх. При наклоне назад спину прогнуть, стараться головой коснуться пола. Это упражнение можно выпол­нять с отягощением на груди или за головой.  9. И.п. — лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и полусогнуты в коленях, руки за головой в замке: поднимание туловища вверх с попеременными поворотами вправо-влево до касания локтем разноименного колена. Упражнение можно выполнять с отягощением на плечах. Следить за ритмом дыхания.  10. И.п. — лежа спиной и ягодицами на краю горизонтальной скамьи, руками взяться за ее края: поднимание прямых ног, стараясь опускать носки за голову. Дыхание: в и.п. — вдох, подъем ног — выдох.  11. И.п. — лежа спиной на горизонтальной скамье, руками взяться за ее края: сгибание в тазобедренных суставах прямых ног с преодолением сопротивления резинового амортизатора (жгута, бинта и т. п.). Дыхание: в и.п. — вдох, сгибание ног — выдох.  12. И.п. — лежа спиной на горизонтальной скамье или на полу: поднимание прямых ног попеременно в сторону правого-левого плеча. Носки ног стараться опускать за плечом. Дыхание — как и в предыдущих упражнениях.  13. И.п. — лежа спиной на наклонной доске головой вверх, руками взяться за края: поднимание прямых ног. Дыхание, как и при выполнении предыдущих упражнений.  14. И.п. — лежа спиной на наклонной доске головой вверх: поднимание прямых ног попеременно в сторону правого-левого плеча.  15. И.п. — сидя на наклонной доске с закрепленными вверху полусогнутыми ногами: повороты туловища вправо-влево до касания локтем колена разноименной ноги. Следить за ритмом дыхания.  Дозировка упражнений с учетом нозологической группы. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подвижная игра; * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для занятий гимнастикой, маты, гимнастическая скамья.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 34** Обучение технике упражнений для мышц спины.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** создать представление о технике выполнения упражнений для мышц спины.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков: обучение технике упражнений для мышц спины.  1. Вис на перекладине. Постарайтесь расслабить мышцы спины и сосредоточьтесь на [позвоночнике](http://pozvonochnik.org/concept:2).  2. Полувис на перекладине (ноги на полу).  3. Вис на гимнастической (шведской) стенке, лицом к стенке. Стараемся немного прогнуться, отводим ноги назад. Это упражнение хорошо для растяжения всего [позвоночника](http://pozvonochnik.org/concept:2).  4. Лёжа на животе, руки вперёд потягиваемся, стараясь растянуть [грудной отдел](http://pozvonochnik.org/concept:15) [позвоночника](http://pozvonochnik.org/concept:2)  5. Лёжа на спине руки выпрямлены и отведены за голову - потягиваемся, стараясь растянуть [поясничный](http://pozvonochnik.org/concept:16) [отдел позвоночника](http://pozvonochnik.org/concept:3).  Все упражнения необходимо делать не торопясь. Эти упражнения предназначены для ежедневного, профилактического использования.  6. Встать прямо руки на поясе. Делать наклоны по 10 - 15 раз в каждую сторону.  7. Встать прямо, руки на поясе. Наклониться вперёд, коснуться ладонями пола, возвращаемся в исходное положение.  8. Стоим прямо, ноги на ширине плеч руки свободно опущены. Вращение корпусом в стороны. Чувствуем натяжение мышц в пояснице.  9. Стоим прямо, руки вдоль бёдер. Поднять согнутую в [коленном суставе](http://pozvonochnik.org/concept:195) ногу и отвести бедро в сторону, упереться стопой согнутой ноги в бедро ноги, стоящей на полу. Внимание на натяжение мышц бедра, ягодиц и поясницы в таком положении 5 - 10 секунд. Потом то же самое делаем с другой ногой.  10. Исходное положение, как и в предыдущем упражнении. Согнуть ногу в [коленном суставе](http://pozvonochnik.org/concept:195), взять за голень обеими руками и подтянуть бедро к животу. Внимание обращаем на натяжение мышц поясницы.  11. Встать прямо руки на поясе. Выполняем движение тазом вперёд - назад. Количество повторений по самочувствию.  12. Стоим прямо. Боковые наклон туловища влево - вправо. Выполняем по самочувствию.  13. Руки на опоре (стул, стол). Выполняем махи прямой ногой вперёд - назад. Постепенно стараемся увеличивать амплитуду.  14. Сесть на пол, ноги вытянуть. Согнуться и достать ладонями носки. С каждым разом стараемся наклоняться ниже.  15. Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Медленно согнуть ногу и плавно, но с силой прижать обеими руками к груди. То же самое с другой ногой.  16. Лёжа на спине, руки в сторону. Напрячь мышцы [шеи](http://pozvonochnik.org/concept:6), поднять голову, одновременно потянуть носки стоп на себя. Подержать напряжение 5 - 10 секунд. Повторить 3 - 5 раз.  17. Лёжа на спинном валике (небольшое скрученное одеяло поперёк спины), руки за голову. Прогнуться и несколько секунд зафиксировать положение. Повторить 8 - 10 раз.  18. Стойка на [плечах](http://pozvonochnik.org/concept:523) и затылке. Постарайтесь удержать такое положение 10 - 40 секунд. Можно повторить несколько раз (до 5).  19. Сидя на стуле, руки за голову, потянуться и прогнуться назад, подержать напряжение 3 - 5 секунд. Повторить несколько раз по самочувствию.  20. Стоя завести руки за спину и сцепить в замок, напрячь руки. Поменять положение рук и повторить. Делаем 5 - 10 раз.  21. Исходное положение, лёжа на животе. Прогнитесь, одновременно отрывая от пола руки о ноги. Постарайтесь сохранить это положение несколько секунд. Повторить несколько раз - по самочувствию.  22. Исходное положение - лёжа на животе. Руки упираются в пол на уровне плеч. С помощью рук отводим [плечевой пояс](http://pozvonochnik.org/concept:524), вверх прогибаясь максимально в спине. Ноги не сгибаем и не отрываем от пола.  23. Стоим на четвереньках руки на гимнастической стенке или стуле, спина прямая параллельно полу. Прогибаем [позвоночник](http://pozvonochnik.org/concept:2) вниз, делаем упражнение без рывков. Зафиксировать прогиб 5 - 10 секунд.  24. Лёжа на спине ноги согнуты, прогнуться в [поясничном](http://pozvonochnik.org/concept:16) и грудном отделе, руки прямые лежат на полу в конечной фазе упор на ноги и голову. Держать напряжение 5 - 8 секунд. Повторить несколько раз по самочувствию.  Дозировка упражнений варьируется с учетом нозологической группы. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подвижная игра; * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для занятий гимнастикой, маты, гимнастическая скамья.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 35** Совершенствование техники упражнений для мышц спины.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** закрепить технику выполнения упражнений для мышц спины.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков: совершенствование техники упражнений для мышц спины.  1. Вис на перекладине. Постарайтесь расслабить мышцы спины и сосредоточьтесь на [позвоночнике](http://pozvonochnik.org/concept:2).  2. Полувис на перекладине (ноги на полу).  3. Вис на гимнастической (шведской) стенке, лицом к стенке. Стараемся немного прогнуться, отводим ноги назад. Это упражнение хорошо для растяжения всего [позвоночника](http://pozvonochnik.org/concept:2).  4. Лёжа на животе, руки вперёд потягиваемся, стараясь растянуть [грудной отдел](http://pozvonochnik.org/concept:15) [позвоночника](http://pozvonochnik.org/concept:2)  5. Лёжа на спине руки выпрямлены и отведены за голову - потягиваемся, стараясь растянуть [поясничный](http://pozvonochnik.org/concept:16) [отдел позвоночника](http://pozvonochnik.org/concept:3).  Все упражнения необходимо делать не торопясь. Эти упражнения предназначены для ежедневного, профилактического использования.  6. Встать прямо руки на поясе. Делать наклоны по 10 - 15 раз в каждую сторону.  7. Встать прямо, руки на поясе. Наклониться вперёд, коснуться ладонями пола, возвращаемся в исходное положение.  8. Стоим прямо, ноги на ширине плеч руки свободно опущены. Вращение корпусом в стороны. Чувствуем натяжение мышц в пояснице.  9. Стоим прямо, руки вдоль бёдер. Поднять согнутую в [коленном суставе](http://pozvonochnik.org/concept:195) ногу и отвести бедро в сторону, упереться стопой согнутой ноги в бедро ноги, стоящей на полу. Внимание на натяжение мышц бедра, ягодиц и поясницы в таком положении 5 - 10 секунд. Потом то же самое делаем с другой ногой.  10. Исходное положение, как и в предыдущем упражнении. Согнуть ногу в [коленном суставе](http://pozvonochnik.org/concept:195), взять за голень обеими руками и подтянуть бедро к животу. Внимание обращаем на натяжение мышц поясницы.  11. Встать прямо руки на поясе. Выполняем движение тазом вперёд - назад. Количество повторений по самочувствию.  12. Стоим прямо. Боковые наклон туловища влево - вправо. Выполняем по самочувствию.  13. Руки на опоре (стул, стол). Выполняем махи прямой ногой вперёд - назад. Постепенно стараемся увеличивать амплитуду.  14. Сесть на пол, ноги вытянуть. Согнуться и достать ладонями носки. С каждым разом стараемся наклоняться ниже.  15. Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Медленно согнуть ногу и плавно, но с силой прижать обеими руками к груди. То же самое с другой ногой.  16. Лёжа на спине, руки в сторону. Напрячь мышцы [шеи](http://pozvonochnik.org/concept:6), поднять голову, одновременно потянуть носки стоп на себя. Подержать напряжение 5 - 10 секунд. Повторить 3 - 5 раз.  17. Лёжа на спинном валике (небольшое скрученное одеяло поперёк спины), руки за голову. Прогнуться и несколько секунд зафиксировать положение. Повторить 8 - 10 раз.  18. Стойка на [плечах](http://pozvonochnik.org/concept:523) и затылке. Постарайтесь удержать такое положение 10 - 40 секунд. Можно повторить несколько раз (до 5).  19. Сидя на стуле, руки за голову, потянуться и прогнуться назад, подержать напряжение 3 - 5 секунд. Повторить несколько раз по самочувствию.  20. Стоя завести руки за спину и сцепить в замок, напрячь руки. Поменять положение рук и повторить. Делаем 5 - 10 раз.  21. Исходное положение, лёжа на животе. Прогнитесь, одновременно отрывая от пола руки о ноги. Постарайтесь сохранить это положение несколько секунд. Повторить несколько раз - по самочувствию.  22. Исходное положение - лёжа на животе. Руки упираются в пол на уровне плеч. С помощью рук отводим [плечевой пояс](http://pozvonochnik.org/concept:524), вверх прогибаясь максимально в спине. Ноги не сгибаем и не отрываем от пола.  23. Стоим на четвереньках руки на гимнастической стенке или стуле, спина прямая параллельно полу. Прогибаем [позвоночник](http://pozvonochnik.org/concept:2) вниз, делаем упражнение без рывков. Зафиксировать прогиб 5 - 10 секунд.  24. Лёжа на спине ноги согнуты, прогнуться в [поясничном](http://pozvonochnik.org/concept:16) и грудном отделе, руки прямые лежат на полу в конечной фазе упор на ноги и голову. Держать напряжение 5 - 8 секунд. Повторить несколько раз по самочувствию.  Дозировка упражнений варьируется с учетом нозологической группы. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подвижная игра; * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для занятий гимнастикой, маты, гимнастическая скамья.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 36** Совершенствование техники упражнений для мышц спины.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** закрепить технику выполнения упражнений для мышц спины.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков: совершенствование техники упражнений для мышц спины.  1. Вис на перекладине. Постарайтесь расслабить мышцы спины и сосредоточьтесь на [позвоночнике](http://pozvonochnik.org/concept:2).  2. Полувис на перекладине (ноги на полу).  3. Вис на гимнастической (шведской) стенке, лицом к стенке. Стараемся немного прогнуться, отводим ноги назад. Это упражнение хорошо для растяжения всего [позвоночника](http://pozvonochnik.org/concept:2).  4. Лёжа на животе, руки вперёд потягиваемся, стараясь растянуть [грудной отдел](http://pozvonochnik.org/concept:15) [позвоночника](http://pozvonochnik.org/concept:2)  5. Лёжа на спине руки выпрямлены и отведены за голову - потягиваемся, стараясь растянуть [поясничный](http://pozvonochnik.org/concept:16) [отдел позвоночника](http://pozvonochnik.org/concept:3).  Все упражнения необходимо делать не торопясь. Эти упражнения предназначены для ежедневного, профилактического использования.  6. Встать прямо руки на поясе. Делать наклоны по 10 - 15 раз в каждую сторону.  7. Встать прямо, руки на поясе. Наклониться вперёд, коснуться ладонями пола, возвращаемся в исходное положение.  8. Стоим прямо, ноги на ширине плеч руки свободно опущены. Вращение корпусом в стороны. Чувствуем натяжение мышц в пояснице.  9. Стоим прямо, руки вдоль бёдер. Поднять согнутую в [коленном суставе](http://pozvonochnik.org/concept:195) ногу и отвести бедро в сторону, упереться стопой согнутой ноги в бедро ноги, стоящей на полу. Внимание на натяжение мышц бедра, ягодиц и поясницы в таком положении 5 - 10 секунд. Потом то же самое делаем с другой ногой.  10. Исходное положение, как и в предыдущем упражнении. Согнуть ногу в [коленном суставе](http://pozvonochnik.org/concept:195), взять за голень обеими руками и подтянуть бедро к животу. Внимание обращаем на натяжение мышц поясницы.  11. Встать прямо руки на поясе. Выполняем движение тазом вперёд - назад. Количество повторений по самочувствию.  12. Стоим прямо. Боковые наклон туловища влево - вправо. Выполняем по самочувствию.  13. Руки на опоре (стул, стол). Выполняем махи прямой ногой вперёд - назад. Постепенно стараемся увеличивать амплитуду.  14. Сесть на пол, ноги вытянуть. Согнуться и достать ладонями носки. С каждым разом стараемся наклоняться ниже.  15. Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Медленно согнуть ногу и плавно, но с силой прижать обеими руками к груди. То же самое с другой ногой.  16. Лёжа на спине, руки в сторону. Напрячь мышцы [шеи](http://pozvonochnik.org/concept:6), поднять голову, одновременно потянуть носки стоп на себя. Подержать напряжение 5 - 10 секунд. Повторить 3 - 5 раз.  17. Лёжа на спинном валике (небольшое скрученное одеяло поперёк спины), руки за голову. Прогнуться и несколько секунд зафиксировать положение. Повторить 8 - 10 раз.  18. Стойка на [плечах](http://pozvonochnik.org/concept:523) и затылке. Постарайтесь удержать такое положение 10 - 40 секунд. Можно повторить несколько раз (до 5).  19. Сидя на стуле, руки за голову, потянуться и прогнуться назад, подержать напряжение 3 - 5 секунд. Повторить несколько раз по самочувствию.  20. Стоя завести руки за спину и сцепить в замок, напрячь руки. Поменять положение рук и повторить. Делаем 5 - 10 раз.  21. Исходное положение, лёжа на животе. Прогнитесь, одновременно отрывая от пола руки о ноги. Постарайтесь сохранить это положение несколько секунд. Повторить несколько раз - по самочувствию.  22. Исходное положение - лёжа на животе. Руки упираются в пол на уровне плеч. С помощью рук отводим [плечевой пояс](http://pozvonochnik.org/concept:524), вверх прогибаясь максимально в спине. Ноги не сгибаем и не отрываем от пола.  23. Стоим на четвереньках руки на гимнастической стенке или стуле, спина прямая параллельно полу. Прогибаем [позвоночник](http://pozvonochnik.org/concept:2) вниз, делаем упражнение без рывков. Зафиксировать прогиб 5 - 10 секунд.  24. Лёжа на спине ноги согнуты, прогнуться в [поясничном](http://pozvonochnik.org/concept:16) и грудном отделе, руки прямые лежат на полу в конечной фазе упор на ноги и голову. Держать напряжение 5 - 8 секунд. Повторить несколько раз по самочувствию.  Дозировка упражнений варьируется с учетом нозологической группы. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подвижная игра; * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для занятий гимнастикой, маты, гимнастическая скамья.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 37** Выполнение контрольного упражнения.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных упражнений:  Контрольное упражнение: 1.4.Выполнение комплекса ОРУ у гимнастической стенки.  Контрольное упражнение: 1.5.Выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке (представлены в ФОС). |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на внимание;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, маты, гимнастические коврики.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 38** Выполнение контрольного упражнения.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных упражнений:  Контрольное упражнение:1.6. Продемонстрировать навыки самомассажа (представлено в ФОС). |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, маты, гимнастические коврики.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 39** Прием контрольных нормативов.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных нормативов ,«Таблица контрольных нормативов» представлена в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, стартовые колодки, свисток.

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема 40** Прием контрольных нормативов.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных нормативов , таблица «Контрольные нормативы» представлена в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** -материально-технические: секундомер, стартовые колодки, свисток.

**Модуль 1.** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема**  Стретчинг, комплексы упражнений.

**Цель** контроль самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Проверка контрольной работы по изученной теме |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольной работы. |

**Модуль 1** Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

**Тема** Зачет.

**Цель** определение успешности достижения обучающимися результатов обучения по учебной дисциплине.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Самостоятельная разминка.  Ответ обучающихся по зачетным билетам(представлены в ФОС):  Практические задания:  - контрольные упражнения,  - контрольные нормативы. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение дисциплинарного рейтинга; * выставление зачета. |

**Средства обучения:**

- материально-технические: спортивный зал, гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, скакалки, утяжелители для рук и ног, медицинболы, маты, секундомеры.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 1** Инструктаж по технике безопасности. Дыхательная гимнастика.

**Вид учебного занятия** практическое занятие

**Цель** Проинструктировать о технике безопасности на занятиях физической культурой лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов), создать представление о технике выполнения дыхательной гимнастики.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3  1.4  1.5 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Инструктаж по технике безопасности:  **I. Общие требования безопасности.**  *Обучающийся должен:*  - пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;  - иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;  - выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;  - после болезни предоставить преподавателю справку от врача;  - присутствовать на занятии в случае освобождения врачом от занятий после болезни;  - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;  - иметь коротко остриженные ногти;  - знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.  *Обучающимся нельзя:*  - резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;  - вставлять в розетки посторонние предметы;  - пить холодную воду до и после занятия;  - заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.  **II. Требования безопасности перед началом занятий.**  *Обучающийся должен:*  - переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;  - снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);  - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;  - под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;  - с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;  - по команде преподавателя встать в строй для общего построения.  **III. Требования безопасности во время занятий.**  *Обучающийся должен:*  - внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;  - брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;  - во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;  - выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.  *Обучающимся нельзя:*  - покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;  - толкаться, ставить подножки в строю и движении;  - залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;  - жевать жевательную резинку;  - мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;  - выполнять упражнения с влажными ладонями;  - резко изменять направление своего движения.  **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**  *Обучающийся**должен:*  - при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;  - с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;  - при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;  - по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.  **V. Требования безопасности по окончании занятий.**  *Обучающийся должен:*  - под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;  - организованно покинуть место проведения занятия;  - переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;  - вымыть с мылом руки.  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Создать у обучающихся представление о технике выполнения дыхательной гимнастики.  Основные правила дыхательной гимнастики Стрельниковой:  Думать нужно только о вдохе носом. Тренируете только вдох. А он должен быть резким, шумным и коротким. Совсем как хлопок в ладоши.  Выдох делаем ртом и только после вдоха носом. Выдох мы не задерживаем и не выталкиваем. Выполняем активный вдох носом, затем пассивный выдох. Тихий и бесшумный.  Движения делаем на вдохе. То есть, одновременно.  Движения-вдохи выполняются в ритме строевого шага.  Считаем мысленно, на 8.  Упражнения можно выполнять в абсолютно любом положении, как стоя, так лежа и сидя. ****Дыхательная гимнастика Стрельниковой:******- упражнение "Ладошки"** Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упражнения  Исходное положение: стоя. Становимся в позу экстрасенса: то есть, стоя, сгибаем руки в локтях, направляя их ладошками вперед, а локтями вниз, как указано на рисунке.  Делаем короткие, ритмичные, шумные вдохи носом, совершая при этом хватательные движения, то есть, сжимая ладони в кулаки, как бы хватая что-то.  Без перерыва делаем 4 резких вдоха носом, отдыхаем 4-5 секунд, опуская руки, после чего повторяем. Нужно выполнить таким образом по 4 вдоха 24 раза.  Это упражнение делается в любом исходном положении. Если во время выполнения упражнения у Вас возникнет легкое головокружение, не беспокойтесь. Можно просто присесть, и выполнять упражнение, а можно сделать небольшую паузу до 10 секунд, и после нее продолжить выполнение упражнения. Через несколько тренировок это пройдет. **- упражнение "Погончики"** Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упражнения  Именно так называется следующее упражнение.  Исходное положение: стоя, пальцы сжать в кулаки и на уровне пояса прижать к животу.  Делая вдох резко толкаем кулаки вниз, не напрягая при этом плечи, выпрямляем руки до конца, как бы пытаясь достать ими пол.  После чего возвращаем кисть в исходное положение на уровень пояса. Выполняем подряд 8 вдохов-движений.  В норме это должно быть 12 раз по 8. **- упражнение "Насос (накачивание шины)"** Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упражнения  Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены вниз, свободно висят по бокам. Делаем небольшой наклон вниз, стараясь дотянуться руками до пола, не касаясь его.  Делается этот наклон одновременно со вдохом. Вдох нужно стараться делать под конец наклона, то есть, начинать со второй половины наклона. Вдох должен быть резким и шумным. Вдох заканчивается вместе с наклоном. То есть, Вы полностью наклонились, и вдох в этой точке полный.  Чуть приподнимаемся и снова выполняем наклон-вдох. То есть, мы имитируем действия человека, накачивающего автомобильную шину. Наклоны нужно выполнять легко и в одном ритме, не наклоняясь слишком низко.  Обычно нормой считается наклон до уровня пояса. Спина должна быть немного скруглена, а голова опущена вниз. Это упражнение выполняется в ритме строевого шага. Нормой считается выполнение упражнения 12 раз.  В этом упражнении есть некоторые **ограничения**. К ним нужно отнести:  травмы позвоночника и головы,  такие заболевания, как остеохондроз и радикулит,  повышенное давление,  камни в печени, мочевом пузыре и в почках.  Имея перечисленные проблемы, старайтесь строго контролировать наклоны, не наклоняясь чересчур низко. Но, несмотря на короткий наклон, вдох делается такой же полный, то есть шумный, резкий и короткий. Выдох как мы помним - пассивный, через нешироко открытый рот.  Это упражнение в некоторых случаях может остановить как сердечный приступ, так и приступ боли в печени и приступ бронхиальной астмы. **- упражнение "Кошка (полуприсед с поворотом)"** Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упражнения  Исходное положение: стоя, ноги вместе или почти вместе, руки возле пояса ладонями вниз, кисти расслаблены. Во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрывать.  Делаем танцевальное приседание, одновременно поворачивая туловище вправо. Это делается на коротком и резком вдохе.  Поворачиваясь в другую сторону, делаем выдох в исходной позиции, и не останавливаясь, делаем упражнение в другую сторону. Это все делается без отдыха.  Выдох должен выполняться самопроизвольно в указанной точке движения. При выполнении упражнения нужно чуть сгибать и выпрямлять колени.  Сильно приседать не нужно, приседания должны быть легкими и пружинистыми. При повороте, руки в боковой позиции должны выполнять хватательные движения. Спину нужно держать прямо, а разворот делать в районе талии. Упражнение выполняется 12 раз. **- упражнение "Обними плечи"** Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упражнения  Исходное положение: руки согнуты в локтях и подняты до уровня плеч. Нужно сильно бросить руки таким образом, как будто Вы хотите себя обнять за плечи. Это делается на вдохе.  Выдох произвольный, во время разведения рук. Не разводите их слишком широко в стороны, держите их параллельно друг другу.  Норма выполнения упражнения - 12 раз.  Здесь также есть **ограничения**. Если Вы страдаете ишемической болезнью сердца, или перенесли инфаркт, либо у Вас врожденный порок сердца, упражнение выполнять не рекомендуется.  То есть, делать его можно, но только после второй недели занятий. В случае, если состояние тяжелое и Вы плохо себя чувствуете, нужно делать меньше вдохов. Их число должно быть либо 4 либо даже 2.  Беременным женщинам при выполнении этого упражнения, начиная с 6 месяца нужно следить за тем, чтобы не откидывалась голова назад. То есть, выполнять упражнение только руками, сохраняя ровное положение позвоночника, и смотря строго вперед. **- упражнение "Большой маятник"** Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упражнения  Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч. Наклоняемся вперед, стараясь коснуться руками пола, одновременно делая вдох. Выпрямляемся, одновременно делая выдох, прогибаясь в пояснице и наклоняясь назад, обнимаем руками плечи и делаем вдох. Выдох делаем произвольно между вдохами.  Норма выполнения упражнения - 12 раз. Это упражнение можно выполнять и сидя.  **Ограничения:** при остеохондрозе, травмах позвоночника, при смещении межпозвонковых дисков нужно ограничивать движения таким образом, чтобы наклоны и прогибы были бы незначительны.  Увеличить амплитуду движения можно только после хорошего освоения упражнения, а приступать к этому упражнению можно только после того, как Вы хорошо освоили предыдущие, и их выполнение не вызывает у Вас чувства дискомфорта, то есть, Вы делаете их не напрягаясь. ****-** упражнение "Повороты головы"** Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упражнения  Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч.  Выполняем поворот головы вправо, одновременно делая короткий, шумный вдох носом. Затем, не останавливая посередине движения голову, делаем то же самое в другую сторону.  Шею стараемся не напрягать. Делаем выдох ртом после каждого вдоха. Норма выполнения упражнения - 12 раз. ****-** упражнение "Ушки"** Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упражнения  Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч. Делаем небольшой наклон головы в правую сторону одновременно с выдохом через нос. Повторяем то же самое в левую сторону.  При выполнении упражнения нужно смотреть вперед, покачивая головой. Вдохи нужно делать одновременно с движениями. При выдохе рот широко не открывать.  Норма выполнения упражнения - 12 раз. **- упражнение "Маятник головой (вперед и назад)"** Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упражнения  Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч. Опускаем голову вниз, глядя в пол, делаем резкий короткий вдох. Поднимаем голову вверх, чуть запрокидывая назад, направляя взгляд в потолок. Выдохи делаем ртом, между вдохами.  Норма выполнения упражнения - 12 раз.  **Ограничения**: это недавние травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное давление, а также остеохондроз шейно-грудного отдела.  Страдающие этими заболеваниями не должны делать резких движений головой, наклоны делать небольшие, а вдохи делаются шумные и короткие. Упражнение можно выполнять сидя. ****-** упражнение "Перекаты"** Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упражнения  Исходное положение: стоя, левая нога чуть выставлена вперед, правая чуть отставлена назад. Теперь нужно перенести вес тела на левую ногу. При этом корпус и ногу нужно держать прямыми.  Сгибаем правую ногу и ставим на носок, поддерживая равновесие, но не опираясь. Чуть приседаем на левой ноге, одновременно делая вдох носом.  Сразу после приседания нужно выпрямить левую ногу, а центр тяжести перенести на другую ногу, оставляя корпус прямым и немного присесть на вдохе на левую ногу, не опираясь.  **Важные моменты:** выполнять приседания вместе со вдохом. Перенести центр тяжести на опорную ногу, то есть, на ту, на которой выполняются приседания. Сразу после приседания выпрямить ногу, выполняя перекат с ноги на ногу.  В норме упражнение выполняется 12 раз. Упражнение выполняется только в положении стоя. ****-** упражнение "Шаги"** Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упражнения  **Передний шаг.** Исходное положение: стоя, ноги немного уже плеч. Поднимаем левую ногу, согнутую в колене, до уровня живота, выпрямляем от колена, натягивая носок, одновременно приседая на правой ноге.  Все эти действия делаются на вдохе. Вдох, как мы знаем, делается короткий и шумный. После приседа возвращаем ноги в исходное положение. Теперь делаем то же самое, но поднимая другую ногу. Положение корпуса сохраняем прямое.  Норма - 8 раз по 8 вдохов.  Упражнение делается в любой исходной позиции.  **Ограничения**: ишемическая болезнь сердца, заболевания сердечно-сосудистой системы, перенесенный инфаркт, врожденные пороки.  При наличии перечисленных заболеваний не нужно поднимать ногу высоко. Если имеются травмы ног или тромбофлебит, упражнение нужно делать сидя, либо лежа, и хорошо контролируя свои действия.  Пауза в этом случае должна быть увеличена до 10 секунд. Также при беременности и мочекаменной болезни нельзя поднимать колено высоко вверх.  **Задний шаг.** Исходное положение то же самое, что и в предыдущем упражнении. Левую ногу согнуть в колене, отвести назад, чуть приседая на правой ноге. Одновременно с этими действиями нужно делать вдох.  Возвращаем ноги в исходное положение на выдохе. Теперь делаем то же на другую ногу.  Упражнение выполняется только стоя. Норма выполнения - 4 раза по 8 вдохов. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подвижная игра; * устный опрос (вопросы для проведение устного опроса представлены в ФОС); * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, оборудование и инвентарь для занятий гимнастикой, места занятий ходьбой и бегом.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 2** Дыхательная гимнастика.

**Вид учебного занятия** практическое занятие

**Цель** закрепить технику выполнения дыхательной гимнастики.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3  1.4 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков: закрепить технику выполнения дыхательной гимнастики. ****Дыхательная гимнастика Стрельниковой:******- упражнение "Ладошки"** Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упражнения  Исходное положение: стоя. Становимся в позу экстрасенса: то есть, стоя, сгибаем руки в локтях, направляя их ладошками вперед, а локтями вниз, как указано на рисунке.  Делаем короткие, ритмичные, шумные вдохи носом, совершая при этом хватательные движения, то есть, сжимая ладони в кулаки, как бы хватая что-то.  Без перерыва делаем 4 резких вдоха носом, отдыхаем 4-5 секунд, опуская руки, после чего повторяем. Нужно выполнить таким образом по 4 вдоха 24 раза.  Это упражнение делается в любом исходном положении. Если во время выполнения упражнения у Вас возникнет легкое головокружение, не беспокойтесь. Можно просто присесть, и выполнять упражнение, а можно сделать небольшую паузу до 10 секунд, и после нее продолжить выполнение упражнения. Через несколько тренировок это пройдет. **- упражнение "Погончики"** Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упражнения  Именно так называется следующее упражнение.  Исходное положение: стоя, пальцы сжать в кулаки и на уровне пояса прижать к животу.  Делая вдох резко толкаем кулаки вниз, не напрягая при этом плечи, выпрямляем руки до конца, как бы пытаясь достать ими пол.  После чего возвращаем кисть в исходное положение на уровень пояса. Выполняем подряд 8 вдохов-движений.  В норме это должно быть 12 раз по 8. **- упражнение "Насос (накачивание шины)"** Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упражнения  Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены вниз, свободно висят по бокам. Делаем небольшой наклон вниз, стараясь дотянуться руками до пола, не касаясь его.  Делается этот наклон одновременно со вдохом. Вдох нужно стараться делать под конец наклона, то есть, начинать со второй половины наклона. Вдох должен быть резким и шумным. Вдох заканчивается вместе с наклоном. То есть, Вы полностью наклонились, и вдох в этой точке полный.  Чуть приподнимаемся и снова выполняем наклон-вдох. То есть, мы имитируем действия человека, накачивающего автомобильную шину. Наклоны нужно выполнять легко и в одном ритме, не наклоняясь слишком низко.  Обычно нормой считается наклон до уровня пояса. Спина должна быть немного скруглена, а голова опущена вниз. Это упражнение выполняется в ритме строевого шага. Нормой считается выполнение упражнения 12 раз.  В этом упражнении есть некоторые **ограничения**. К ним нужно отнести:  травмы позвоночника и головы,  такие заболевания, как остеохондроз и радикулит,  повышенное давление,  камни в печени, мочевом пузыре и в почках.  Имея перечисленные проблемы, старайтесь строго контролировать наклоны, не наклоняясь чересчур низко. Но, несмотря на короткий наклон, вдох делается такой же полный, то есть шумный, резкий и короткий. Выдох как мы помним - пассивный, через нешироко открытый рот.  Это упражнение в некоторых случаях может остановить как сердечный приступ, так и приступ боли в печени и приступ бронхиальной астмы. **- упражнение "Кошка (полуприсед с поворотом)"** Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упражнения  Исходное положение: стоя, ноги вместе или почти вместе, руки возле пояса ладонями вниз, кисти расслаблены. Во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрывать.  Делаем танцевальное приседание, одновременно поворачивая туловище вправо. Это делается на коротком и резком вдохе.  Поворачиваясь в другую сторону, делаем выдох в исходной позиции, и не останавливаясь, делаем упражнение в другую сторону. Это все делается без отдыха.  Выдох должен выполняться самопроизвольно в указанной точке движения. При выполнении упражнения нужно чуть сгибать и выпрямлять колени.  Сильно приседать не нужно, приседания должны быть легкими и пружинистыми. При повороте, руки в боковой позиции должны выполнять хватательные движения. Спину нужно держать прямо, а разворот делать в районе талии. Упражнение выполняется 12 раз. **- упражнение "Обними плечи"** Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упражнения  Исходное положение: руки согнуты в локтях и подняты до уровня плеч. Нужно сильно бросить руки таким образом, как будто Вы хотите себя обнять за плечи. Это делается на вдохе.  Выдох произвольный, во время разведения рук. Не разводите их слишком широко в стороны, держите их параллельно друг другу.  Норма выполнения упражнения - 12 раз.  Здесь также есть **ограничения**. Если Вы страдаете ишемической болезнью сердца, или перенесли инфаркт, либо у Вас врожденный порок сердца, упражнение выполнять не рекомендуется.  То есть, делать его можно, но только после второй недели занятий. В случае, если состояние тяжелое и Вы плохо себя чувствуете, нужно делать меньше вдохов. Их число должно быть либо 4 либо даже 2.  Беременным женщинам при выполнении этого упражнения, начиная с 6 месяца нужно следить за тем, чтобы не откидывалась голова назад. То есть, выполнять упражнение только руками, сохраняя ровное положение позвоночника, и смотря строго вперед. **- упражнение "Большой маятник"** Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упражнения  Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч. Наклоняемся вперед, стараясь коснуться руками пола, одновременно делая вдох. Выпрямляемся, одновременно делая выдох, прогибаясь в пояснице и наклоняясь назад, обнимаем руками плечи и делаем вдох. Выдох делаем произвольно между вдохами.  Норма выполнения упражнения - 12 раз. Это упражнение можно выполнять и сидя.  **Ограничения:** при остеохондрозе, травмах позвоночника, при смещении межпозвонковых дисков нужно ограничивать движения таким образом, чтобы наклоны и прогибы были бы незначительны.  Увеличить амплитуду движения можно только после хорошего освоения упражнения, а приступать к этому упражнению можно только после того, как Вы хорошо освоили предыдущие, и их выполнение не вызывает у Вас чувства дискомфорта, то есть, Вы делаете их не напрягаясь. ****-** упражнение "Повороты головы"** Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упражнения  Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч.  Выполняем поворот головы вправо, одновременно делая короткий, шумный вдох носом. Затем, не останавливая посередине движения голову, делаем то же самое в другую сторону.  Шею стараемся не напрягать. Делаем выдох ртом после каждого вдоха. Норма выполнения упражнения - 12 раз. ****-** упражнение "Ушки"** Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упражнения  Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч. Делаем небольшой наклон головы в правую сторону одновременно с выдохом через нос. Повторяем то же самое в левую сторону.  При выполнении упражнения нужно смотреть вперед, покачивая головой. Вдохи нужно делать одновременно с движениями. При выдохе рот широко не открывать.  Норма выполнения упражнения - 12 раз. **- упражнение "Маятник головой (вперед и назад)"** Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упражнения  Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч. Опускаем голову вниз, глядя в пол, делаем резкий короткий вдох. Поднимаем голову вверх, чуть запрокидывая назад, направляя взгляд в потолок. Выдохи делаем ртом, между вдохами.  Норма выполнения упражнения - 12 раз.  **Ограничения**: это недавние травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное давление, а также остеохондроз шейно-грудного отдела.  Страдающие этими заболеваниями не должны делать резких движений головой, наклоны делать небольшие, а вдохи делаются шумные и короткие. Упражнение можно выполнять сидя. ****-** упражнение "Перекаты"** Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упражнения  Исходное положение: стоя, левая нога чуть выставлена вперед, правая чуть отставлена назад. Теперь нужно перенести вес тела на левую ногу. При этом корпус и ногу нужно держать прямыми.  Сгибаем правую ногу и ставим на носок, поддерживая равновесие, но не опираясь. Чуть приседаем на левой ноге, одновременно делая вдох носом.  Сразу после приседания нужно выпрямить левую ногу, а центр тяжести перенести на другую ногу, оставляя корпус прямым и немного присесть на вдохе на левую ногу, не опираясь.  **Важные моменты:** выполнять приседания вместе со вдохом. Перенести центр тяжести на опорную ногу, то есть, на ту, на которой выполняются приседания. Сразу после приседания выпрямить ногу, выполняя перекат с ноги на ногу.  В норме упражнение выполняется 12 раз. Упражнение выполняется только в положении стоя. ****-** упражнение "Шаги"** Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упражнения  **Передний шаг.** Исходное положение: стоя, ноги немного уже плеч. Поднимаем левую ногу, согнутую в колене, до уровня живота, выпрямляем от колена, натягивая носок, одновременно приседая на правой ноге.  Все эти действия делаются на вдохе. Вдох, как мы знаем, делается короткий и шумный. После приседа возвращаем ноги в исходное положение. Теперь делаем то же самое, но поднимая другую ногу. Положение корпуса сохраняем прямое.  Норма - 8 раз по 8 вдохов.  Упражнение делается в любой исходной позиции.  **Ограничения**: ишемическая болезнь сердца, заболевания сердечно-сосудистой системы, перенесенный инфаркт, врожденные пороки.  При наличии перечисленных заболеваний не нужно поднимать ногу высоко. Если имеются травмы ног или тромбофлебит, упражнение нужно делать сидя, либо лежа, и хорошо контролируя свои действия.  Пауза в этом случае должна быть увеличена до 10 секунд. Также при беременности и мочекаменной болезни нельзя поднимать колено высоко вверх.  **Задний шаг.** Исходное положение то же самое, что и в предыдущем упражнении. Левую ногу согнуть в колене, отвести назад, чуть приседая на правой ноге. Одновременно с этими действиями нужно делать вдох.  Возвращаем ноги в исходное положение на выдохе. Теперь делаем то же на другую ногу.  Упражнение выполняется только стоя. Норма выполнения - 4 раза по 8 вдохов. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подвижная игра; * устный опрос (вопросы для проведение устного опроса представлены в ФОС); * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, оборудование и инвентарь для занятий гимнастикой, места занятий ходьбой и бегом.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 3** Совершенствование техники скандинавской ходьбы.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Закрепление техники движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в скандинавской ходьбе.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1  2.2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование техники скандинавской ходьбы  – идем спокойным, ровным шагом, руки опушены вдоль туловища, кисти расслаблены, палки держатся на руках при помощи темляков (креплений для кистей рук). Тащим палочки за собой, вдоль туловища.  – идем также спокойным шагом, таща палки за собой, но только теперь начинаем немного размахивать руками назад-вперед, поочередно с ногами, так же как мы это делаем при обычной ходьбе.  – непосредственно переход к скандинавской ходьбе. Теперь начинаем подхватывать палку при переносе вперед, опираться на нее и отталкиваться, палки уже не «тащатся» по земле, а оставляют после себя одни «дырочки».  Скандинавская ходьба в среднем темпе с активной работой рук и плечевого пояса.  Прохождение дистанции 1000-2000м. в полной координации |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  Развитие выносливости по средством подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, палки для скандинавской ходьбы, места занятий ходьбы и бега.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 4** Совершенствование техники бега.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** закрепить технику бега.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3  1.4  1.5 | **Организационный момент.**  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы обучающихся на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево»  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1  2.2 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование техники бега  1. Имитация положений ног, рук, туловища, головы, стоя у гимнастической стенки.  2. Имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально.  3. Медленный бег на передней части стопы.  4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег.  5. Семенящий бег с переходом на обычный бег.  6. Ускорения на отрезках 30-50 м.  7. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 50-100 м.  8. Бег на 100-200 м с равномерной скоростью по заданию преподавателя.  9. Бег на 100-200 м с переменной скоростью по заданию преподавателя.  10. Свободный бег  от 400 до 1200 м  Развитие выносливости и скоростных качеств.  по средством круговой тренировки |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  Упражнения для растяжения всех групп мышц  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий для прыжков, ходьбы, бега.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 5** Обучение технике упражнений на координацию.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** создать представление о технике выполнения упражнений на координацию.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1  2.2  2.2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков: обучение технике упражнений на координацию.  1.Стоя. Проделайте несколько одновременных круговых движений прямыми руками так, чтобы движение правой руки было направлено вперед, а левой – назад. Затем измените направление движения рук: правой назад, левой вперед.  2. Согните руку в локтевом суставе и поднимите ее так, чтобы кисть была около уха, а предплечье параллельно полу На локоть положите 3–5 монет. Быстрым движением кисти вперед-вниз с одновременным разгибанием руки в локтевом суставе попробуйте поймать в ладонь все монеты. Если вы не можете справиться с этой задачей, потренируйтесь предварительно с одной монетой.  3. Возьмите гимнастическую палку длиной около метра. Поставьте ее вертикально на пол перед собой, прижав сверху ладонью правой руки. Оторвав руку от палки, попробуйте перешагнуть через нее прямой ногой справа налево и, не давая палке упасть, прижмите ее снова ладонью. Затем перешагните через палку слева направо. После этого попробуйте, оторвав руку от палки, сделать поворот на 360 градусов и, не давая палке упасть, прижмите ее ладонью сверху. Затем проделайте поворот в другую сторону.  4. Возьмите в каждую руку по теннисному мячу и поднимите руки вперед. Затем опустите мячи и поймайте их, когда они отскочат от пола. Если это задание выполняется легко, можно его усложнить: мяч, брошенный правой рукой, поймайте левой, а мяч, брошенный левой рукой, поймайте правой.  5. Выполняя во время занятий физическими упражнениями прыжки на месте, попробуйте их разнообразить следующим образом в двух вариантах. В первом варианте проделайте прыжки из исходного положения ноги вместе, руки вдоль туловища. Делая прыжок, поднимите руки в стороны, а ноги поставьте врозь. Вторым прыжком вернитесь в исходное положение. Во втором варианте проделайте прыжки из исходного положения ноги вместе, руки в стороны. Делая первый прыжок, опустите руки вниз, а ноги поставьте врозь. Вторым прыжком поднимите руки в стороны, а ноги поставьте вместе. Попробуйте проделать прыжки в достаточно высоком темпе.  6. Поднимите руку в сторону ладонями вниз. Попробуйте, оставляя в горизонтальном положении кисть, проделать вращательные движения плечом и предплечьем вперед и назад.  7. Возьмите полотенце или скакалку, обхватите его за концы так, чтобы руки были шире плеч. Натягивая полотенце, поднимите руки вперед, затем вверх и переведите полотенце прямыми руками за спину. Обратным движением вернитесь в исходное положение. В дальнейшем руки с полотенцем сближайте. Поднимая руки вверх, делайте вдох, опуская вниз – выдох. Упражнение развивает подвижность в плечевых суставах.  8. Сядьте на стул боком к спинке, обопритесь одной рукой о сиденье, а другой – о спинку. Согните ноги и перенесите их над сиденьем и поставьте на пол. Затем таким же образом вернитесь в исходное положение. Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы при переносе ног ступни не задевали сиденье. В исходном положении делайте вдох, пронося ноги над сиденьем – выдох.  9. Возьмите лист бумаги, прикрепите его к стене на уровне груди. Затем с карандашом в руке подойдите на полшага к стене и, делая круги ногой по полу, попробуйте написать свои инициалы на листе бумаги. То же самое можно проделать, сидя за столом.  10. Это упражнение следует выполнять в спортивном зале. Подбросив мяч вверх, попытайтесь быстро сделать кувырок вперед, вскочить на ноги и поймать мяч.  11. Подбросив мяч над головой, быстро повернитесь на 360 градусов и поймайте мяч. Проделайте упражнение, меняя направление поворота.  12. Исходное положение – упор лежа. Оттолкнувшись одновременно двумя руками от пола, сделайте хлопок ладонями и снова вернитесь в исходное положение. Это упражнение можно чередовать с обычными отжиманиями в упоре лежа.  13. Исходное положение – упор лежа сзади. Шагами рук продвиньтесь сначала вперед, а затем назад, не меняя положения ног и туловища.  14. Исходное положение – сидя, прямые ноги подняты под углом 45 градусов, руки подняты вперед. Проделайте ногами поочередные встречные движения сверху вниз и снизу вверх (как при плавании способом «кроль») и одновременно руками – скрестные движения в горизонтальной плоскости, причем один раз правая рука проходит над левой, другой раз – левая над правой. После удачных попыток попробуйте сделать ногами скрестные движения в горизонтальной плоскости, а руками – в вертикальной  15. Встаньте правым боком к стене на расстоянии полушага. Прикоснитесь носком левой ноги к стене на высоте 20–30 сантиметров от пола и, не отрывая от стены левую ногу, постарайтесь перепрыгнуть через нее правой ногой. Затем, встав к стене другим боком, сделайте прыжок на левой ноге.  16. Стоя, запрокиньте голову назад и поставьте на лоб пластмассовый стаканчик, наполненный доверху водой. Попробуйте, не расплескав воду и не уронив стаканчика, сесть, лечь на спину и снова встать.  17. Лягте на спину, поднимите ноги и туловище до вертикального положения и обопритесь ладонями о поясницу. Старайтесь, чтобы туловище и ноги составляли прямую линию. Это упражнение называется «стойка на лопатках» или «березка». Зафиксировав принятое положение, попробуйте сохранить его несколько секунд. Затем положите руки на пол, ладонями вниз и продолжайте фиксировать принятое положение.  18. Поставьте перед собой на пол вертикально две гимнастические палки длиной около метра и прижмите их сверху ладонями. Одновременно оторвав руки от палок, сделайте хлопок ладонями за спиной, после чего, не дав палкам упасть, прижмите их ладонями. Усложнить это упражнение можно, добавив еще один хлопок руками над головой.  19. Поставьте на ладонь гимнастическую палку длиной около метра. Балансируя ею, сядьте на пол, а затем встаньте, причем садясь и вставая, не помогайте себе другой рукой и старайтесь не уронить палку.  20. Очертите на полу круг диаметром один метр. Встаньте в середину круга и сделайте прыжок вверх с поворотом на 180 градусов. Первый прыжок сделайте с поворотом влево, второй с поворотом вправо. Старайтесь не выходить за пределы круга. Если упражнение проделывается легко, попробуйте сделать прыжки с поворотом на 360 градусов.  Следующие упражнения выполняются с волейбольным мячом, а для наиболее подготовленных – с набивным мячом. Упражнения нужно выполнять в спортивном зале.  1. Зажмите мяч между ступнями. Сделайте прыжок вверх и, резко согнув ноги, подбросьте мяч как можно выше, затем поймайте его руками.  2. Зажмите мяч между ступнями. Одновременным толчком ног сделайте бросок мяча вперед как можно дальше.  3. Ноги на ширине плеч, мяч в руках за спиной. Резко наклонившись вперед, бросьте мяч через голову вперед. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  Развитие ловкости по средством подвижной игры с волейбольным мячом.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, волейбольные мячи, теннисные мячи, гимнастические палки, места занятий ходьбы и бега.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 6** Совершенствование техники упражнений на координацию.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** закрепить технику выполнения упражнений на координацию.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1  2.2  2.2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков: совершенствование техники упражнений на координацию.  1.Стоя. Проделайте несколько одновременных круговых движений прямыми руками так, чтобы движение правой руки было направлено вперед, а левой – назад. Затем измените направление движения рук: правой назад, левой вперед.  2. Согните руку в локтевом суставе и поднимите ее так, чтобы кисть была около уха, а предплечье параллельно полу На локоть положите 3–5 монет. Быстрым движением кисти вперед-вниз с одновременным разгибанием руки в локтевом суставе попробуйте поймать в ладонь все монеты. Если вы не можете справиться с этой задачей, потренируйтесь предварительно с одной монетой.  3. Возьмите гимнастическую палку длиной около метра. Поставьте ее вертикально на пол перед собой, прижав сверху ладонью правой руки. Оторвав руку от палки, попробуйте перешагнуть через нее прямой ногой справа налево и, не давая палке упасть, прижмите ее снова ладонью. Затем перешагните через палку слева направо. После этого попробуйте, оторвав руку от палки, сделать поворот на 360 градусов и, не давая палке упасть, прижмите ее ладонью сверху. Затем проделайте поворот в другую сторону.  4. Возьмите в каждую руку по теннисному мячу и поднимите руки вперед. Затем опустите мячи и поймайте их, когда они отскочат от пола. Если это задание выполняется легко, можно его усложнить: мяч, брошенный правой рукой, поймайте левой, а мяч, брошенный левой рукой, поймайте правой.  5. Выполняя во время занятий физическими упражнениями прыжки на месте, попробуйте их разнообразить следующим образом в двух вариантах. В первом варианте проделайте прыжки из исходного положения ноги вместе, руки вдоль туловища. Делая прыжок, поднимите руки в стороны, а ноги поставьте врозь. Вторым прыжком вернитесь в исходное положение. Во втором варианте проделайте прыжки из исходного положения ноги вместе, руки в стороны. Делая первый прыжок, опустите руки вниз, а ноги поставьте врозь. Вторым прыжком поднимите руки в стороны, а ноги поставьте вместе. Попробуйте проделать прыжки в достаточно высоком темпе.  6. Поднимите руку в сторону ладонями вниз. Попробуйте, оставляя в горизонтальном положении кисть, проделать вращательные движения плечом и предплечьем вперед и назад.  7. Возьмите полотенце или скакалку, обхватите его за концы так, чтобы руки были шире плеч. Натягивая полотенце, поднимите руки вперед, затем вверх и переведите полотенце прямыми руками за спину. Обратным движением вернитесь в исходное положение. В дальнейшем руки с полотенцем сближайте. Поднимая руки вверх, делайте вдох, опуская вниз – выдох. Упражнение развивает подвижность в плечевых суставах.  8. Сядьте на стул боком к спинке, обопритесь одной рукой о сиденье, а другой – о спинку. Согните ноги и перенесите их над сиденьем и поставьте на пол. Затем таким же образом вернитесь в исходное положение. Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы при переносе ног ступни не задевали сиденье. В исходном положении делайте вдох, пронося ноги над сиденьем – выдох.  9. Возьмите лист бумаги, прикрепите его к стене на уровне груди. Затем с карандашом в руке подойдите на полшага к стене и, делая круги ногой по полу, попробуйте написать свои инициалы на листе бумаги. То же самое можно проделать, сидя за столом.  10. Это упражнение следует выполнять в спортивном зале. Подбросив мяч вверх, попытайтесь быстро сделать кувырок вперед, вскочить на ноги и поймать мяч.  11. Подбросив мяч над головой, быстро повернитесь на 360 градусов и поймайте мяч. Проделайте упражнение, меняя направление поворота.  12. Исходное положение – упор лежа. Оттолкнувшись одновременно двумя руками от пола, сделайте хлопок ладонями и снова вернитесь в исходное положение. Это упражнение можно чередовать с обычными отжиманиями в упоре лежа.  13. Исходное положение – упор лежа сзади. Шагами рук продвиньтесь сначала вперед, а затем назад, не меняя положения ног и туловища.  14. Исходное положение – сидя, прямые ноги подняты под углом 45 градусов, руки подняты вперед. Проделайте ногами поочередные встречные движения сверху вниз и снизу вверх (как при плавании способом «кроль») и одновременно руками – скрестные движения в горизонтальной плоскости, причем один раз правая рука проходит над левой, другой раз – левая над правой. После удачных попыток попробуйте сделать ногами скрестные движения в горизонтальной плоскости, а руками – в вертикальной  15. Встаньте правым боком к стене на расстоянии полушага. Прикоснитесь носком левой ноги к стене на высоте 20–30 сантиметров от пола и, не отрывая от стены левую ногу, постарайтесь перепрыгнуть через нее правой ногой. Затем, встав к стене другим боком, сделайте прыжок на левой ноге.  16. Стоя, запрокиньте голову назад и поставьте на лоб пластмассовый стаканчик, наполненный доверху водой. Попробуйте, не расплескав воду и не уронив стаканчика, сесть, лечь на спину и снова встать.  17. Лягте на спину, поднимите ноги и туловище до вертикального положения и обопритесь ладонями о поясницу. Старайтесь, чтобы туловище и ноги составляли прямую линию. Это упражнение называется «стойка на лопатках» или «березка». Зафиксировав принятое положение, попробуйте сохранить его несколько секунд. Затем положите руки на пол, ладонями вниз и продолжайте фиксировать принятое положение.  18. Поставьте перед собой на пол вертикально две гимнастические палки длиной около метра и прижмите их сверху ладонями. Одновременно оторвав руки от палок, сделайте хлопок ладонями за спиной, после чего, не дав палкам упасть, прижмите их ладонями. Усложнить это упражнение можно, добавив еще один хлопок руками над головой.  19. Поставьте на ладонь гимнастическую палку длиной около метра. Балансируя ею, сядьте на пол, а затем встаньте, причем садясь и вставая, не помогайте себе другой рукой и старайтесь не уронить палку.  20. Очертите на полу круг диаметром один метр. Встаньте в середину круга и сделайте прыжок вверх с поворотом на 180 градусов. Первый прыжок сделайте с поворотом влево, второй с поворотом вправо. Старайтесь не выходить за пределы круга. Если упражнение проделывается легко, попробуйте сделать прыжки с поворотом на 360 градусов.  Следующие упражнения выполняются с волейбольным мячом, а для наиболее подготовленных – с набивным мячом. Упражнения нужно выполнять в спортивном зале.  1. Зажмите мяч между ступнями. Сделайте прыжок вверх и, резко согнув ноги, подбросьте мяч как можно выше, затем поймайте его руками.  2. Зажмите мяч между ступнями. Одновременным толчком ног сделайте бросок мяча вперед как можно дальше.  3. Ноги на ширине плеч, мяч в руках за спиной. Резко наклонившись вперед, бросьте мяч через голову вперед. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  Развитие ловкости по средством подвижной игры с волейбольным мячом.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, волейбольные мячи, теннисные мячи, гимнастические палки, места занятий ходьбы и бега.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 7** Йога.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** создать представление о технике выполнения упражнений йоги для начинающих.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1  2.2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков: создать представление о технике выполнения упражнений йоги для начинающих.  Йога для начинающих имеет следующие плюсы: улучшает самочувствие, разминает суставы и позвоночник; эффективно укрепляет и тонизирует мышцы спины и всего тела; обеспечивает массаж внутренних органов и усиливает кровообращение; гармонизирует внутреннее состояние и дарит оптимистичный настрой за счет выработки эндорфинов; подготавливает организм к активной умственной и физической работе в течение дня.  В йоге существует целый комплекс асан, который называется «Сурья намаскар» (приветствие солнцу). Йога для начинающих подразумевает упражнения, которые не сложны в выполнении и не требуют особой подготовки  Упражнения или асаны (позы) должны выполняться в удобном темпе. Задерживаться в каждой позе как минимум на 3 вдоха и выдоха. Делайте небольшие паузы между позами. Относитесь к каждому движению нужно внимательно. Концентрируйтесь на работе вашего тела и постарайтесь отпустить все посторонние мысли. Прислушивайтесь к себе и не перенапрягайтесь. Занятие должно быть приятным.  1. Поза верблюда (Уштрасана). Для выполнения позы верблюда опуститесь на колени, поставив ноги на ширине таза. Руки свободно опустите назад. Сделайте выдох и прогнитесь назад с опорой на одну руку, вторую при этом вытяните вверх. Напрягите мышцы ягодиц и следите за тем, чтобы они оставались перпендикулярны полу – не заваливайтесь назад и не оседайте на пятки. Задержитесь на 10-15 секунд. Выполните в другую сторону, поменяв руки. Встаньте на колени и упритесь кулаками в поясницу. На выдохе прогнитесь назад. Задержитесь в этом положении на 5 дыхательных циклов. Поза позволяет размять позвоночник после длительного сна и растянуть мышцы живота.  2. Поза стула (Уткатасана) Поза стула — одна из наиболее простых, но очень полезных асан. Встаньте ровно и поставьте стопы на ширине плеч. Вытяните прямые руки вверх, развернув ладони друг к другу. Медленно согните ноги в коленях, отклоняя прямой корпус вперед, будто вы садитесь ягодицами на стул. Руки при этом остаются вытянутыми в одну линию с корпусом. Задержитесь в этой позе на несколько десятков секунд, затем снова выпрямитесь, вернувшись в исходное положение. Пребывание в этой позе прекрасно укрепляет мышцы ног и корпуса. Ваше тело станет более сильным и выносливым.  3. Поза наклона к стопам (Уттанасана) При наклонах вперед ваш позвоночник удлиняется и выпрямляется. Встаньте прямо и поставьте стопы параллельно друг другу. Проворачиваясь в бедрах, наклоните прямой корпус к ногам и постарайтесь достать пола руками. Спину расслабьте, пусть ваше тело свисает вниз под собственным весом. Шею не напрягайте. Старайтесь направлять нос к коленям, и не сгибайте ноги – они должны быть прямыми. Оставайтесь в этой позе не менее 10-15 секунд. Эта поза прекрасно растягивает спину, массажирует внутренние органы, в частности, печень и селезенку Также поза положительно влияет на состояние почек и активизирует кровообращение в органах малого таза. Под воздействием вашего собственного веса ваш позвоночник растягивается, мышечные зажимы расслабляются, позвонки встают на место. Старайтесь избегать глубоких наклонов при травмах поясницы, копчика, повышенном давлении или нарушении мозгового кровообращения.  4. Поза треугольника (Триконасана) Поза треугольника укрепляет мышцы корпуса. Поставьте ноги шире плеч, левая стопа направлена наружу, правая внутрь – к средней линии тела. Прямые руки разведите в стороны на уровне плеч, ладони направьте вниз. Плавно опускайтесь корпусом влево, пытаясь достать левой рукой мизинца левой стопы. Вторая рука при этом направлена вертикально вверх. Задержитесь в этой позе на несколько секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Разверните стопы вправо и повторите наклон в правую сторону. Эта поза также очень полезна для позвоночника, массажирует кишечник, укрепляет мышцы корпуса.  5. Позу плуга (Халь-асана) В этой позе старайтесь достать ногами до пола. Лягте на коврик на спину, руки вытяните вдоль тела, ладони направлены в пол. Поднимите прямые ноги вверх и заведите за голову, стараясь поставить носки на пол. Колени при этом старайтесь держать прямыми. Если с прямыми ногами достать до пола не получается – пусть стопы висят в воздухе. Медленно развернитесь в исходное положение позвонок за позвонком. Это упражнение разминает пояснично-крестцовый и шейный отделы позвоночника.  6. Поза свечи (Сарвангасана) Свечка, она же «березка». Исходное положение – как в предыдущем упражнении. Поднимите прямые ноги вертикально вверх, далее за ногами поднимите таз, поддерживая себя ладонями. Старайтесь продвинуть ладони ближе к лопаткам. Сначала задерживайтесь в этой позе 10 секунд, далее от занятия к занятию постепенно увеличивайте время, пока не дойдете до трех минут. Выходите из позы медленно раскатывая позвоночник по полу. Поза свечи по праву считается одной из самых полезных поз для органов всего тела.  7. Поза голубя (Эка пада раджкапотасана) Эта асана может использоваться для подготовки к растяжке на шпагат. Встаньте на четвереньки. Подтяните правое колено вперёд между рук и разверните правую стопу влево. Пятка правой ноги должна быть под левым бедром или же под животом. Вытяните левую ногу назад и постарайтесь максимально опустить таз вниз. Согните локти и обопритесь на предплечья. Наклонитесь ещё ниже, вытягивая левую ногу назад. Для усиления растяжки медленно выпрямите руки. Смотрите прямо перед собой, вытягивая, но не напрягая мышцы шеи. Осуществляйте выход из позы медленно и осторожно. Повторите движение с другой стороны. Существует также облегчённый вариант этой позы. Сядьте и согните колени. Аккуратно положите правую стопу на левое бедро. Подтяните правое колено к груди. Не опускайте голову и смотрите прямо перед собой. Повторите другой ногой. Поза голубя хорошо подходит для подготовки мышц к растяжке на шпагат.  8. Половинная поза царя рыб (Арлха матсиенлрасана) Поза царя рыб или просто скручивания корпуса сидя. Упражнение «Половинная поза царя рыб» можно выполнять на полу или на кровати. Сядьте, выпрямите спину и ноги. Заведите правую ногу за левую. Стопу поставьте рядом с левым коленом. При этом левая нога должна быть прямой. Возьмитесь левой рукой за правое колено. На выдохе медленно скрутите позвоночник в правую сторону. Для удобства поставьте правую ладонь на пол, а локоть левой руки заведите за колено. Смотрите назад за себя. При каждом выдохе пытайтесь скрутить позвоночник ещё сильнее. Выполняйте в течение 3-5 вдохов-выдохов. Повторите в другую сторону.  9. Поза ребенка (Баласана). Опуститесь на колени и сядьте на пятки. Сделав глубокий вдох, наклонитесь вперёд и прижмитесь животом к бёдрам. Не забывайте держать спину ровно. Опустите лоб на кровать и вытяните руки вдоль туловища. Ладони должны быть повёрнуты наверх. Сконцентрируйтесь и почувствуйте плавные движения груди при каждом вдохе и выдохе. Для выхода из позы сначала поднимите голову, а затем медленно выпрямите спину. Данное упражнение является одним из наиболее важных в занятии йогой для начинающих. Оно направлено на глубокое расслабление мышц спины, поэтому его можно применять для завершения тренировки наряду с Шавасаной (см. ниже). Кроме того, эта поза подходит для снятия стресса в течение дня или для уменьшения мышечного напряжения после выполнения сложного упражнения.  10. Мертвая поза (Шавасана) В шавасане необходимо лежать несколько минут до полного расслабления. Пребыванием в этой позе в течение 4-5 миинут в идеале завершается любой комплекс йога упражнений. Для начинающих это особенно важно, так как учиться правильно расслабляться необходимо с первых же занятий. Лягте на спину, вытяните руки вдоль корпуса и закройте глаза. Максимально напрягите все мышцы тела и продержитесь так несколько секунд. Полностью расслабьтесь, пройдитесь мысленно по всему телу от головы до пальцев ног и сосредоточьтесь только на своем дыхании. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  Упражнение на внимание.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий ходьбы и бега, гимнастические коврики, музыкальный центр.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 8** Йога.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** закрепить технику выполнения упражнений йоги для начинающих.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1  1.1  1.2  1.3 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности).  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1  2.2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков: закрепить технику выполнения упражнений йоги для начинающих.  1. Поза верблюда (Уштрасана). Для выполнения позы верблюда опуститесь на колени, поставив ноги на ширине таза. Руки свободно опустите назад. Сделайте выдох и прогнитесь назад с опорой на одну руку, вторую при этом вытяните вверх. Напрягите мышцы ягодиц и следите за тем, чтобы они оставались перпендикулярны полу – не заваливайтесь назад и не оседайте на пятки. Задержитесь на 10-15 секунд. Выполните в другую сторону, поменяв руки. Встаньте на колени и упритесь кулаками в поясницу. На выдохе прогнитесь назад. Задержитесь в этом положении на 5 дыхательных циклов. Поза позволяет размять позвоночник после длительного сна и растянуть мышцы живота.  2. Поза стула (Уткатасана) Поза стула — одна из наиболее простых, но очень полезных асан. Встаньте ровно и поставьте стопы на ширине плеч. Вытяните прямые руки вверх, развернув ладони друг к другу. Медленно согните ноги в коленях, отклоняя прямой корпус вперед, будто вы садитесь ягодицами на стул. Руки при этом остаются вытянутыми в одну линию с корпусом. Задержитесь в этой позе на несколько десятков секунд, затем снова выпрямитесь, вернувшись в исходное положение. Пребывание в этой позе прекрасно укрепляет мышцы ног и корпуса. Ваше тело станет более сильным и выносливым.  3. Поза наклона к стопам (Уттанасана) При наклонах вперед ваш позвоночник удлиняется и выпрямляется. Встаньте прямо и поставьте стопы параллельно друг другу. Проворачиваясь в бедрах, наклоните прямой корпус к ногам и постарайтесь достать пола руками. Спину расслабьте, пусть ваше тело свисает вниз под собственным весом. Шею не напрягайте. Старайтесь направлять нос к коленям, и не сгибайте ноги – они должны быть прямыми. Оставайтесь в этой позе не менее 10-15 секунд. Эта поза прекрасно растягивает спину, массажирует внутренние органы, в частности, печень и селезенку .Также поза положительно влияет на состояние почек и активизирует кровообращение в органах малого таза. Под воздействием вашего собственного веса ваш позвоночник растягивается, мышечные зажимы расслабляются, позвонки встают на место. Старайтесь избегать глубоких наклонов при травмах поясницы, копчика, повышенном давлении или нарушении мозгового кровообращения.  4. Поза треугольника (Триконасана) Поза треугольника укрепляет мышцы корпуса. Поставьте ноги шире плеч, левая стопа направлена наружу, правая внутрь – к средней линии тела. Прямые руки разведите в стороны на уровне плеч, ладони направьте вниз. Плавно опускайтесь корпусом влево, пытаясь достать левой рукой мизинца левой стопы. Вторая рука при этом направлена вертикально вверх. Задержитесь в этой позе на несколько секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Разверните стопы вправо и повторите наклон в правую сторону. Эта поза также очень полезна для позвоночника, массажирует кишечник, укрепляет мышцы корпуса.  5. Позу плуга (Халь-асана) В этой позе старайтесь достать ногами до пола. Лягте на коврик на спину, руки вытяните вдоль тела, ладони направлены в пол. Поднимите прямые ноги вверх и заведите за голову, стараясь поставить носки на пол. Колени при этом старайтесь держать прямыми. Если с прямыми ногами достать до пола не получается – пусть стопы висят в воздухе. Медленно развернитесь в исходное положение позвонок за позвонком. Это упражнение разминает пояснично-крестцовый и шейный отделы позвоночника.  6. Поза свечи (Сарвангасана) Свечка, она же «березка». Исходное положение – как в предыдущем упражнении. Поднимите прямые ноги вертикально вверх, далее за ногами поднимите таз, поддерживая себя ладонями. Старайтесь продвинуть ладони ближе к лопаткам. Сначала задерживайтесь в этой позе 10 секунд, далее от занятия к занятию постепенно увеличивайте время, пока не дойдете до трех минут. Выходите из позы медленно раскатывая позвоночник по полу. Поза свечи по праву считается одной из самых полезных поз для органов всего тела.  7. Поза голубя (Эка пада раджкапотасана) Эта асана может использоваться для подготовки к растяжке на шпагат. Встаньте на четвереньки. Подтяните правое колено вперёд между рук и разверните правую стопу влево. Пятка правой ноги должна быть под левым бедром или же под животом. Вытяните левую ногу назад и постарайтесь максимально опустить таз вниз. Согните локти и обопритесь на предплечья. Наклонитесь ещё ниже, вытягивая левую ногу назад. Для усиления растяжки медленно выпрямите руки. Смотрите прямо перед собой, вытягивая, но не напрягая мышцы шеи. Осуществляйте выход из позы медленно и осторожно. Повторите движение с другой стороны. Существует также облегчённый вариант этой позы. Сядьте и согните колени. Аккуратно положите правую стопу на левое бедро. Подтяните правое колено к груди. Не опускайте голову и смотрите прямо перед собой. Повторите другой ногой. Поза голубя хорошо подходит для подготовки мышц к растяжке на шпагат.  8. Половинная поза царя рыб (Арлха матсиенлрасана) Поза царя рыб или просто скручивания корпуса сидя. Упражнение «Половинная поза царя рыб» можно выполнять на полу или на кровати. Сядьте, выпрямите спину и ноги. Заведите правую ногу за левую. Стопу поставьте рядом с левым коленом. При этом левая нога должна быть прямой. Возьмитесь левой рукой за правое колено. На выдохе медленно скрутите позвоночник в правую сторону. Для удобства поставьте правую ладонь на пол, а локоть левой руки заведите за колено. Смотрите назад за себя. При каждом выдохе пытайтесь скрутить позвоночник ещё сильнее. Выполняйте в течение 3-5 вдохов-выдохов. Повторите в другую сторону.  9. Поза ребенка (Баласана). Опуститесь на колени и сядьте на пятки. Сделав глубокий вдох, наклонитесь вперёд и прижмитесь животом к бёдрам. Не забывайте держать спину ровно. Опустите лоб на кровать и вытяните руки вдоль туловища. Ладони должны быть повёрнуты наверх. Сконцентрируйтесь и почувствуйте плавные движения груди при каждом вдохе и выдохе. Для выхода из позы сначала поднимите голову, а затем медленно выпрямите спину. Данное упражнение является одним из наиболее важных в занятии йогой для начинающих. Оно направлено на глубокое расслабление мышц спины, поэтому его можно применять для завершения тренировки наряду с Шавасаной (см. ниже). Кроме того, эта поза подходит для снятия стресса в течение дня или для уменьшения мышечного напряжения после выполнения сложного упражнения.  10. Мертвая поза (Шавасана) В шавасане необходимо лежать несколько минут до полного расслабления. Пребыванием в этой позе в течение 4-5 миинут в идеале завершается любой комплекс йога упражнений. Для начинающих это особенно важно, так как учиться правильно расслабляться необходимо с первых же занятий. Лягте на спину, вытяните руки вдоль корпуса и закройте глаза. Максимально напрягите все мышцы тела и продержитесь так несколько секунд. Полностью расслабьтесь, пройдитесь мысленно по всему телу от головы до пальцев ног и сосредоточьтесь только на своем дыхании. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  Упражнение на внимание.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий ходьбы и бега, гимнастические коврики, музыкальный центр.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 9** Выполнение контрольного упражнения.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных упражнений:  Контрольное упражнение: 2.1. Выполнение комплекса упражнений на дыхание.  Контрольное упражнение: 2.2.Выполнение бега не короткие дистанции (30м. в полной координации), представлены в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на внимание;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, маты, гимнастические коврики.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 10** Выполнение контрольного упражнения.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных упражнений:  Контрольное упражнение: 2.3. Выполнение комплекса упражнений на координацию (представлено в ФОС). |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, маты, гимнастические коврики.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 11** Прием контрольных нормативов.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных нормативов ,«Таблица контрольных нормативов» представлена в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, стартовые колодки, свисток.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 12** Прием контрольных нормативов.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных нормативов , таблица «Контрольные нормативы» представлена в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** -материально-технические: секундомер, стартовые колодки, свисток.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема**  Йога, дыхательная гимнастика, бег.

**Цель** контроль самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Проверка контрольной работы по изученной теме |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольной работы. |

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 13** Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм. Волейбол. Верхняя подача (попасть в поле). С учетом нозологии обучающегося.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** проинструктировать по технике безопасности на занятиях по спортивным играм, создать представление о верхней подаче в волейболе.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности)  - ознакомление обучающихся с содержанием учебного материала;  - организация занятий в спортзале и на открытой площадке;  - провести инструктаж по технике безопасности: общие требования, требования техники безопасности перед началом занятий, требования техники безопасности во время занятий, требования техники безопасности в аварийных ситуациях, требования техники безопасности по окончании занятий;  - краткие правила спортивных игр;  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприседе, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 2  2.1  2.2  2.3 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков: создать у занимающихся представление о верхней подаче в волейболе.  Разминочные упражнения в парах с мячами:  1)бросок мяча двумя руками из – за головы партнеру;  2)бросок мяча правой/левой рукой из – за головы партнеру;  3)бросок мяча двумя руками из – за головы в пол партнеру;  4)бросок мяча двумя руками из – за головы в пол в прыжке партнеру.  Обучение технике верхней прямой подачи подачи:  1 – в парах;  2 – на середине площадки через сетку;  3 – через сетку с лицевой линии  Развитие быстроты за счет двухсторонней игры в волейбол:  3 партии до 15 очков (с учетом нозологии обучающихся). |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * устный опрос (вопросы для проведение устного опроса представлены в ФОС); * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

- материально-технические: оборудование и инвентарь для спортивных игр, игровой спортивный зал.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 14** Баскетбол. Стойки, перемещения баскетболиста (шагом, бегом, прыжками).

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** создать представление о стойке баскетболиста и его перемещениям по площадке.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2  2.1  2.2  2.3 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков: создать представление о стойке баскетболиста и его перемещениям по площадке.  Техника перемещений:  1) приставной шаг – рывок;  2) передвижения боком приставными шагами «змейкой» спиной вперёд;  3) бег «змейкой» лицом вперёд  4) перемещения приставными шагами по треугольнику  6х 6 метров:  - спиной вперед;  - лицом вперед;  - правым боком;  - спиной вперед;  - лицом вперед;  - левым боком.  Развитие быстроты за счет двухсторонней игры в баскетбол:  (с учетом нозологии обучающихся). |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

- материально-технические: оборудование и инвентарь для спортивных игр, игровой спортивный зал.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 15** Баскетбол. Броски по кольцу.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** создать представление о технике броска в кольцо с места и в движении.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2  2.1  2.2  2.3  2.4 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков: создать представление о технике броска в кольцо с места и в движении.  Бросок мяча с места:  1) имитация броска на месте, над собой;  2) броски через волейбольную сетку в парах;  3) броски в корзину под прямым углом;  4) броски в корзину под углом 45 º  Бросок мяча в движении:  1) Показ и рассказ броска в движении;  2) Имитация броска в движении без атаки кольца;  3) Бросок в движении под углом 45 º  Развитие быстроты за счет двухсторонней игры в баскетбол:  (с учетом нозологии обучающихся). |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

- материально-технические: оборудование и инвентарь для спортивных игр, игровой спортивный зал.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 16** Настольный теннис. Стойки, перемещения.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Обучение исходным положениям (стойкам) и способам передвижений в настольном теннисе.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2  2.1  2.2  2.3  2.4  2.5 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков: обучение исходным положениям (стойкам) и способам передвижений в настольном теннисе.  Изучение исходных положений (стоек):  *основная:*  - выполнение основной стойки у зеркала;  - у теннисного стола.  - выполнение каждым студентом по одному перед группой, с обсуждением ошибок.  *правосторонняя:*  упражнения те же, что и при изучении основной стойки.  *левосторонняя:*  упражнения те же, что и при изучении основной стойки.  Изучение способов передвижений.  Выполнение передвижений:  - возле зеркала;  - возле стола;  а)движения одной ногой (шаги и выпады с опорой на вторую ногу):  - шаг одной ногой вправо-вперед;  - шаг одной ногой вправо-назад;  б)одношажный способ передвижения:  -приставные шаги в сторону;  - приставные шаги по диагонали;  в) прыжки:  - с двух ног на две;  - одной ноги на две;  - с одной ноги на другую;  (рименять игрокам атакующего стиля при игре у стола);  г) скрестный шаг  (используется, когда игроку необходимо достать косо посланный мяч);  д) бег  (для игроков защитного стиля, чтобы достать мяч, на значительном расстоянии);  Развитие ловкости рук, ориентировки в пространстве:  -подброс шарика одной рукой (левой, правой);  -метание теннисного мяча на дальность.  Развитие ловкости по средством подвижной игры. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: спортивный инвентарь и оборудование для игры «настольный теннис».

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 17** Способы удерживания ракетки. Игра открытой и закрытой ракеткой.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** создать представление о способах хватки ракетки, атакующих ударах.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2  2.1  2.2  2.3  2.4 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков: создать представление о способах хватки ракетки, атакующих ударах.  Обучение способов хватки ракетки.  - жонглирование мяча внешней, внутренней стороной ракетки на месте (хватка ракетки горизонтальная);  - удары мяча о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;  - жонглирование мяча в движении – шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;  Изучение атакующих ударов (без вращения).  а) атакующий удар справа:  И.п. – игрок стоит по диагонали, корпус повернут под углом 45 градусов вправо по отношению к линии стола, левая нога ближе к столу, правая дальше. При замахе игрок поворачивает верхнюю часть корпуса вправо и одновременно отводит ракетку назад, правое плечо отводится назад, левое подается вперед. Рука с ракеткой согнута в локте под углом 90 градусов, предплечье вертикально, близко к корпусу.  б) атакующий удар слева:  И.п. –игрок стоит по диагонали относительно концевой линии стола, корпус тела развернут под углом 45 градусов влево, левая нога расположена дальше, а правая ближе к столу. Игрок разворачивает влево бедра и корпус, левое плечо отводится назад, а правое подаётся вперед. При замахе корпус игрока развернут влево, рука с ракеткой согнута в локте под углом 90 градусов, и локоть не следует прижимать к телу. Предплечье расположено горизонтально и несколько отведено назад по диагонали относительно локтя, ракетка находится в закрытой позиции сбоку от корпуса и науровня пояса. Основное направление движения при ударе – вперед-вверх. Предплечье игровой руки и кисть с ракеткой идут вперед. При ударе осуществ-ляется дополни -тельное движение кистью. Корпус тела и плечевой пояс не участвуют в ударе (без вращения).  в) толчок справа;  г) толчок слева;  д) «топ-спин» справа  е) «топ-спин» слева  Упражнения:  1) имитация движений справа и слева возле зеркала;  2) удары справа и слева у тренировочной стенки;  3) удары справа и слева на столе по мячам, подбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;  4) игра на столе с партнером одним видом удара (справа, или слева) по диагонали.  Развитие ловкости, внимания за счет двухсторонней игры:  3 партии до 11 очков. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: спортивный инвентарь и оборудование для игры «настольный теннис».

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 18** Виды подач в настольном теннисе.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** создать представление о технике подач в настольном теннисе.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2  2.1  2.2  2.3  2.4 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков: создать представление о технике подач в настольном теннисе.  Изучение подач.  а) по способу расположения игрока:  - подача из левого угла стола;  - подача из центра;  - подача из правого угла стола;  б) по месту контакта ракетки с мячом.  Подачи:  1) «бэкхэнд» подача с нижним вращением;  2) «бэкхэнд» подача с нижним и левым боковым вращением;  3) «бэкхэнд» подача с нижним и правым боковым вращением;  4) «бэкхэнд» подача без вращения (плоская подача);  5)«форхэнд» подача с нижним и левым боковым вращением и обманным движением вправо;  6)«форхэнд» подача с нижним и правым боковым вращением и обманным движением влево;  7) «форхэнд» подача с нижним и левым боковым вращением и обманным движением вправо;  8) «форхэнд» подача с нижним вращением с высоким подбросом в левый угол стола, в центр;  9) «форхэнд» подача с и правым боковым вращением в правый, левый угол, в центр стола;  Совершенствование техники игры и её вариативности в игре на счёт (из 3 партий до 11 очков). |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: спортивный инвентарь и оборудование для игры «настольный теннис».

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 19** Имитация перемещения у стола в 3-хметровой зоне в стойке теннисиста.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** создать представление о технике перемещения у стола в стойке теннисиста.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2  2.1  2.2  2.3 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков: создать представление о технике перемещения у стола в 3-хметровой зоне в стойке теннисиста.  Быстрая смена игровых ситуаций требует от игрока частой смены исходных положений, наиболее рациональных как для приема мячей, так и для выполнения подач. Во время игры теннисист выполняет шаги, прыжки, рывки. Чаще всего при перемещении на небольшие отрезки спортсмены применяют шаги. Под шагом понимают любое перемещение ноги с одновременным переносом центра тяжести тела на ту ногу, которая в данном случае считается шаговой или переносной (другая - опорной или толчковой). При этом по ширине можно выделить три основных вида шагов:  • неполный или незначительный,  • средний или обычный,  • широкий.  Неполный шаг можно назвать полушагом, при этом общий центр массы игрока перемешается одновременно с шаговой ногой в направлении передвижения, а при выполнении удара переносится на опорную ногу с выносом ее вперед. Полушаг выполняется в любом направлении, но шаговая нога не должна пересекать линию опоры другой ноги.  Для поворота на месте или незначительного передвижения вперед-назад возможно сочетание двух, трех и более полушагов. Назовем эти передвижения переступанием. Для перемещений вправо-влево применяются приставные шаги. При этом первый основной шаг выполняется ближней к мячу ногой, а вторая нога подтягивается до уровня основной стойки.  При передвижении теннисиста в средней или дальней игровых зонах применяются скрестные шаги: здесь шаговая нога проносится впереди опорной - передний скрестный шаг или сзади опорной - задний скрестный шаг, затем опорная нога подтягивается и ставится на необходимое для выполнения удара расстояние. Важно, что движение в направлении полета мяча начинает не ближняя, а дальняя (разноименная) к мячу нога (например, при движении вправо первой выполнет шаг левая нога). Обычно скрестные шаги выполняют с поворотом туловища и последующим приставным шагом или переступанием.  Такой способ передвижения как выпад теннисисты атакующего стиля применяют значительно реже, чем теннисисты защитного стиля. При выполнении выпада происходит перемещение общего центра тяжести с одновременным выполнением широкого шага, при котором нога в коленном суставе сгибается больше обычного. Рывки по своей структуре движения близки к резким быстрым шагам, но центр тяжести при этом способе передвижения переносится раньше начала движения ногой. Переступания применяются для поворотов на месте или незначительного передвижения вперед назад. Игрок как бы топчется на месте. Прыжки также применяются в передвижениях теннисистов. Можно выделить такие разновидности прыжков, как с двух ног на две, с одной ноги на две и с одной ноги на другую.  Основным условием успешного передвижения к мячу, кроме своевременного применения перечисленных способов, является использование правильных исходных положений. Стойка на носках и согнутые в коленях ноги позволяет быстро перейти к последующему из перечисленных вариантов движения в любую сторону.  Совершенствование техники игры и её вариативности в игре на счёт (из 3 партий до 11 очков). |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: спортивный инвентарь и оборудование для игры «настольный теннис».

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 20** Имитация перемещения у стола в 3-хметровой зоне в стойке теннисиста.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** создать представление о технике перемещения у стола в стойке теннисиста.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2  2.1  2.2  2.3 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков: создать представление о технике перемещения у стола в 3-хметровой зоне в стойке теннисиста.  Быстрая смена игровых ситуаций требует от игрока частой смены исходных положений, наиболее рациональных как для приема мячей, так и для выполнения подач. Во время игры теннисист выполняет шаги, прыжки, рывки. Чаще всего при перемещении на небольшие отрезки спортсмены применяют шаги. Под шагом понимают любое перемещение ноги с одновременным переносом центра тяжести тела на ту ногу, которая в данном случае считается шаговой или переносной (другая - опорной или толчковой). При этом по ширине можно выделить три основных вида шагов:  • неполный или незначительный,  • средний или обычный,  • широкий.  Неполный шаг можно назвать полушагом, при этом общий центр массы игрока перемешается одновременно с шаговой ногой в направлении передвижения, а при выполнении удара переносится на опорную ногу с выносом ее вперед. Полушаг выполняется в любом направлении, но шаговая нога не должна пересекать линию опоры другой ноги.  Для поворота на месте или незначительного передвижения вперед-назад возможно сочетание двух, трех и более полушагов. Назовем эти передвижения переступанием. Для перемещений вправо-влево применяются приставные шаги. При этом первый основной шаг выполняется ближней к мячу ногой, а вторая нога подтягивается до уровня основной стойки.  При передвижении теннисиста в средней или дальней игровых зонах применяются скрестные шаги: здесь шаговая нога проносится впереди опорной - передний скрестный шаг или сзади опорной - задний скрестный шаг, затем опорная нога подтягивается и ставится на необходимое для выполнения удара расстояние. Важно, что движение в направлении полета мяча начинает не ближняя, а дальняя (разноименная) к мячу нога (например, при движении вправо первой выполнет шаг левая нога). Обычно скрестные шаги выполняют с поворотом туловища и последующим приставным шагом или переступанием.  Такой способ передвижения как выпад теннисисты атакующего стиля применяют значительно реже, чем теннисисты защитного стиля. При выполнении выпада происходит перемещение общего центра тяжести с одновременным выполнением широкого шага, при котором нога в коленном суставе сгибается больше обычного. Рывки по своей структуре движения близки к резким быстрым шагам, но центр тяжести при этом способе передвижения переносится раньше начала движения ногой. Переступания применяются для поворотов на месте или незначительного передвижения вперед назад. Игрок как бы топчется на месте. Прыжки также применяются в передвижениях теннисистов. Можно выделить такие разновидности прыжков, как с двух ног на две, с одной ноги на две и с одной ноги на другую.  Основным условием успешного передвижения к мячу, кроме своевременного применения перечисленных способов, является использование правильных исходных положений. Стойка на носках и согнутые в коленях ноги позволяет быстро перейти к последующему из перечисленных вариантов движения в любую сторону.  Совершенствование техники игры и её вариативности в игре на счёт (из 3 партий до 11 очков). |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: спортивный инвентарь и оборудование для игры «настольный теннис».

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 21** Выполнение контрольного упражнения.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**  Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных упражнений:  Контрольное упражнение: 2.4. Выполнение верхней передачи в волейболе, попасть в поле (6 подач).  Контрольное упражнение: 2.5. Выполнение броска в баскетболе по кольцу на точность (10 бросков), представлены в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на внимание;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, маты, гимнастические коврики, спортивный инвентарь и оборудование для спортивных игр.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 22** Выполнение контрольного упражнения.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных упражнений:  Контрольное упражнение: 2.6. Выполнение подачи в настольном теннисе (представлен в ФОС). |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, маты, гимнастические коврики, спортивный инвентарь и оборудование для спортивных игр.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 23** Прием контрольных нормативов.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**  Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных нормативов ,«Таблица контрольных нормативов» представлена в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, стартовые колодки, свисток, спортивный инвентарь и оборудование для занятий легкой атлетикой и гимнастикой.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема 24** Прием контрольных нормативов.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных нормативов , таблица «Контрольные нормативы» представлена в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** секундомер, стартовые колодки, свисток, спортивный инвентарь и оборудование для занятий легкой атлетикой и гимнастикой.

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема**  Баскетбол, волейбол, настольный теннис.

**Цель** контроль самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Проверка контрольной работы по изученной теме |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольной работы. |

**Модуль 2** Учебно-тренировочный.

**Тема** Зачет.

**Цель** определение успешности достижения обучающимися результатов обучения по учебной дисциплине.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Самостоятельная разминка.  Ответ обучающихся по зачетным билетам(представлены в ФОС):  Практические задания:  - контрольные упражнения,  - контрольные нормативы. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение дисциплинарного рейтинга; * выставление зачета. |

**Средства обучения:**

- материально-технические: спортивный зал, гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, скакалки, утяжелители для рук и ног, медицинболы, маты, секундомеры.

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 1** Инструктаж по технике безопасности. Шахматные фигуры и их начальная расстановка.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Проинструктировать о технике безопасности на занятиях физической культурой лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов), ознакомить с шахматными фигурами и их расстановкой перед шахматной партией.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия)  Инструктаж по технике безопасности:  **I.Общие требования безопасности.**  *Обучающийся должен:*  - пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;  - иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;  - выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;  - после болезни предоставить преподавателю справку от врача;  - присутствовать на занятии в случае освобождения врачом от занятий после болезни;  - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;  - иметь коротко остриженные ногти;  - знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.  *Обучающимся нельзя:*  - резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;  - вставлять в розетки посторонние предметы;  - пить холодную воду до и после занятия;  - заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.  **II. Требования безопасности перед началом занятий.**  *Обучающийся должен:*  - переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;  - снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);  - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;  - под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;  - с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;  - по команде преподавателя встать в строй для общего построения.  **III. Требования безопасности во время занятий.**  *Обучающийся должен:*  - внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;  - брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;  - во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;  - выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.  *Обучающимся нельзя:*  - покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;  - толкаться, ставить подножки в строю и движении;  - залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;  - жевать жевательную резинку;  - мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;  - выполнять упражнения с влажными ладонями;  - резко изменять направление своего движения.  **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**  *Обучающийся**должен:*  - при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;  - с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;  - при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;  - по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.  **V. Требования безопасности по окончании занятий.**  *Обучающийся должен:*  - под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;  - организованно покинуть место проведения занятия;  - переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;  - вымыть с мылом руки. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков: шахматные фигуры, расположение фигур на доске.  Шахматы – это настольная интеллектуальная игра, в которой соревнуются две стороны с имитацией военных действий и практически неисчерпаемым количеством вариантов.  Шахматная доска – это место, где проводится шахматная партия, то есть своеобразный полигон для ведения военных действий. Как сказали бы любители компьютерных стратегий «карта».  О шахматной доске можно сказать следующее:  Всего на доске 64 клетки, из которых 32 «белые» и 32 «черные». Пишу в кавычках, так как на некоторых досках «белые» и «черные» клетки имеют совсем иные оттенки.  Соответственно шахматная доска это квадрат 8 на 8 клеток.  На шахматной доске НЕ работает одно из ключевых правил геометрии, заключающееся в том, что гипотенуза всегда длиннее катета. В шахматах они равны. Действительно с первой до последней линии всего 8 клеток , не важно считать по вертикали или по диагонали.  Обязательное условие расположения доски: первая клетка слева от играющего должна быть черной.  В шахматной партии принимает участие 6 видов фигур. Это:  1. Корольhttps://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/Dopolnenie/korol%2001.gif 2. Ферзьhttps://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/Dopolnenie/ferz%2001.gif 3. Ладьяhttps://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/Dopolnenie/ladia%2001.gif 4. Слонhttps://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/Dopolnenie/slon%2001.gif  5. Коньhttps://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/kon_47.jpg6. Пешкаhttps://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/Pawn.gif  В каждой армии соответственно по одному королю и ферзю, по две ладьи, два слона, два коня и по восемь пешек.  Получается у каждой стороны по 16 фигур в начале игры.  Всего на доске, соответственно 32 фигуры, то есть в начале партии занято ровно 50% всей доски.  Начальная позиция выглядит так:  [Начальная позиция шахмат](http://megachess.net/content/School/Book/Nachaln.jpg)  Запомнить расположение фигур в начальной позиции достаточно просто – фигуры стоят симметрично. Путаница обычно происходит только в расположении короля и ферзя (их часто путают местами). Здесь важно запомнить только 1 правило: в начальной позиции ферзь стоит на поле своего цвета.  То есть белый ферзь в начальной позиции стоит на белой клетке, а черный ферзь соответственно на черной.  Очень важно запомнить, что когда одна фигура сбивает другую, она становится на клетку сбитой фигуры.  Потренируйтесь несколько раз ставить на доске начальную позицию, научитесь различать фигуры по названию. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - устный опрос;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** материально-технические (мультимедийный проектор,

ноутбук, ситуационные задачи, шахматные доски, шахматные фигуры).

**Модуль 3** Интеллектуальные игры.

**Тема 2, 3** Ходы и взятие фигур.

**Вид учебного занятия** практическое занятие

**Цель** изучить ходы и взятие фигур; способствовать формированию логического мышления, умению осмысливать свои действия в ходе игры.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.** Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков: ходы и взятие фигур.  Пешкаhttps://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/Pawn.gif  Ходят пешки только вперед. Это единственная фигура, которая НЕ может ходить и наносить удар назад или по горизонтали. Когда пешка находится в начальной позиции (2-я горизонталь для белых, 7-я для черных) своим первым ходом она может по желанию играющего пойти на одно или на два поля вперед.  [Pawn](http://megachess.net/content/School/Book/Peshka.jpg)  После своего первого хода пешка передвигается только на одну клетку вперед за один ход.  Бить фигуры соперника пешка может на одну клетку вперед по диагонали вправо и влево  [Pawn](http://megachess.net/content/School/Book/Pawn%202.jpg)  Таким образом, пешка ходит вперед, а бьет по диагонали на одну клетку. Это единственная фигура в шахматах, которая ходит по одному правилу, а наносит удар по другому. У остальных фигур траектория хода и удара совпадает.  Ниже приведены две позиции. В позиции «A» белая пешка имеет целых четыре варианта хода: может пойти на одно или на два поля вперед, а также может ударить одну из черных фигур. В позиции «B» пешка не имеет ни одного возможного хода – впереди стоит пешка соперника, и нет фигур, которые можно ударить   |  |  | | --- | --- | | A | B | | [https://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/Pawn%203.jpg](http://megachess.net/content/School/Book/Pawn%203.jpg) | [https://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/Pawn%204.jpg](http://megachess.net/content/School/Book/Pawn%204.jpg) |   С пешкой связано одно из самых интересных правил в шахматах – правило превращения. Заключается оно в следующем. Если пешка доходит до последней горизонтали (8-я для белых пешек и 1-я для черных), она превращается в любую другую фигуру (кроме короля). Наглядно это видно в позициях ниже.   |  |  | | --- | --- | | [Превращение пешки](http://megachess.net/content/School/Book/Dopolnenie/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%20%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BC.jpg) | [Превращение пешки в ферзя](http://megachess.net/content/School/Book/Dopolnenie/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5%20%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B0.jpg) | | Перед ходом | После хода |   Пешка своим ходом шагнула на последнюю вертикаль и превратилась в ферзя. Важно понимать, что такое превращение является одним ходом. То есть после такого превращения очередь хода переходит к сопернику.  Коньhttps://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/kon_47.jpg  Конь – самая «вертлявая» фигура на шахматной доске. Он ходит по необычной траектории по сравнению с другими и является единственной фигурой, которая может перепрыгивать через другие фигуры. Номинальная ценность коня – 3 очка.  «Сделать ход конем» - в реальной жизни, как известно, так называют какой-то необычный или особо хитрый шаг.  Конь ходит буквой «Г». Траектория его хода указана ниже на диаграмме:  [https://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/Dopolnenie/kon%201.jpg](http://megachess.net/content/School/Book/Dopolnenie/kon%201.jpg)  То есть конь своим ходом передвигается на 2 клетки вперед и одну клетку в сторону, образуя букву «Г». Таким вот образом конь может передвигаться и наносить удары в любую сторону. Находясь в центре доски, он имеет восемь возможных ходов, а в самом углу только два.   |  |  | | --- | --- | | [https://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/Dopolnenie/kon%202.jpg](http://megachess.net/content/School/Book/Dopolnenie/kon%202.jpg) | [https://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/Dopolnenie/kon%203.jpg](http://megachess.net/content/School/Book/Dopolnenie/kon%203.jpg) |   Практические задания :   |  |  | | --- | --- | | [https://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/Dopolnenie/kon%204.jpg](http://megachess.net/content/School/Book/Dopolnenie/kon%204.jpg) | [https://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/Dopolnenie/kon%205.jpg](http://megachess.net/content/School/Book/Dopolnenie/kon%205.jpg) | | Сколько ходов необходимо белому коню, чтобы сбить черную пешку? | Чёрный конь напал на белую пешку.Каким образом её можно защитить? |   Слон https://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/Dopolnenie/slon%2001.gif  Слон – это сильная, дальнобойная фигура. Слон примерно равноценен коню. Его номинальная ценность составляет также 3 очка. Однако их тяжело сравнивать. Считается, что слон чуть сильнее коня. Но здесь многое зависит от характера играющего и от требований позиции на доске.  Конь и слон считаются в шахматах «легкими фигурами». Звучит, конечно, странновато, в жизни их легкими никак не назовешь :) Но, как назвали, так назвали.  Слон ходит и наносит удары только по диагонали во все стороны и на любое расстояние как показано на рисунке.  [Slon](http://megachess.net/content/School/Book/Slon%201.jpg)  Слон не может перепрыгивать через фигуры. Таким образом, если на пути слона стоят другие фигуры, его действие ограничено. На диаграмме ниже наглядно видно, как свои же фигуры с трех сторон ограничили слона. С четвертой стороны на пути слона стоит черный конь. Перепрыгивать через него также нельзя, но его можно хотя бы ударить :) Свои фигуры, понятное дело, бить нельзя.  [chess bishop](http://megachess.net/content/School/Book/Slon%202.jpg)  Ладья. https://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/Dopolnenie/ladia%2001.gif  Ладья наравне с ферзем, считается тяжелой фигурой. Её номинальная стоимость 5 очков. Ладья считается сильной, но при этом прямолинейной и не очень маневренной фигурой.  «Эту фигуру в войне можно сравнить с пушкой. Стреляет сильно и далеко. Ввиду её высокой номинальной стоимости лучше её беречь и держать немного оттянуто, не пуская в гущу событий», такое лирическое отступление о ладье приводит один из итальянских шахматных преподавателей.  Итак, ладья ходит и бьет по прямой на любые расстояния и во все стороны (вперед, назад, вправо и влево). Не может перепрыгивать через другие фигуры. Все, что было сказано про ограничение слона, касается и ладьи.  [Rook](http://megachess.net/content/School/Book/Ladia%201.jpg)  Таким образом, для того чтобы ладья приносила максимальную пользу её желательно ставить на открытые вертикали.  Практические задания, чтобы запомнить, как ходят ладья и слон.   |  |  | | --- | --- | | [https://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/Slon%203.jpg](http://megachess.net/content/School/Book/Slon%203.jpg) | [https://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/Slon%204.jpg](http://megachess.net/content/School/Book/Slon%204.jpg) | | Ход белых. Каким ходом белый слон может, одновременно напасть на черную ладью и коня? | Ход черных. Ладья может ударить белого слона.Выгоден ли такой удар черным? Обоснуйте свой ответ. |   Ферзь. https://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/Dopolnenie/ferz%2001.gif  Ферзь – самая сильная шахматная фигура. Номинальная стоимость 10 очков.  Ферзь ходит во все стороны по вертикали и диагонали на любые расстояния. То есть, он обладает возможностями ладьи и слона одновременно. НЕ может перепрыгивать через фигуры. Схематично указано на диаграмме ниже.  [Ферзь](http://megachess.net/content/School/Book/Ferz%201.jpg)  Важность ферзя сложно переоценить. Он очень эффективен и в защите, и в нападении, очень мобильный и сильный. Единственный минус, который связан с ферзем, это то, что его надо оберегать от нападений. Например, в позиции на следующей диаграмме ферзь белых может ударить одну из нескольких фигур черных: коня, слона и пешку. Однако все эти фигуры находятся под защитой черного ферзя. Если белый ферзь решит ударить кого-либо из них, следующим своим ходом черный ферзь ударит белого. И любой такой размен белым будет невыгоден, ведь они лишатся своей самой сильной фигуры, а заберут за неё фигуру меньшего достоинства.  [Как ходит ферзь](http://megachess.net/content/School/Book/Ferz%202.jpg)  Поменять ферзя, скажем на коня или слона практически всегда не выгодно. Равноценно ферзя можно поменять лишь на ферзя соперника, либо сразу на несколько фигур. Хотя бывают случаи, когда шахматисты специально отдают ферзя для достижения какой-либо задачи. Но об этом позже. Пока вам необходимо осознать, что ферзя стоит беречь и использовать рационально как самое сильное ваше оружие.  Король. https://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/Dopolnenie/korol%2001.gif  Король – самая главная фигура. Он не имеет номинальной стоимости. Его нельзя разменивать, держать под боем фигур соперника. Он требует постоянной защиты. Но это не потому, что король слишком уж слабый как фигура, а потому, что если он погибает, то партия для играющего проиграна.  С другой стороны, король также может передвигаться и бить фигуры соперника. В конце игры, когда фигур на доске на порядок меньше, и прямых угроз королю не так много, его сила оценивается примерно как сила легкой фигуры (коня или слона).  Король, как и ферзь, ходит и наносит удары во все стороны по вертикали и диагонали, но только на одну клетку.  [Chess king](http://megachess.net/content/School/Book/Korol%201.jpg)  Практическая ига: "Шахматный лабиринт":  [Лабиринт шахматы](http://megachess.net/content/School/Book/Labirint.jpg)  Сценарий следующий: белый король, это вы. Пешки, это стены вашего дома. Их двигать нельзя. Чёрный конь это гость, которого нужно встретить. Другими словами, надо королем дойти до коня. Как ходит король, думаю, вы помните.  В сущности все просто, король по одной клетке доходит до коня, но не совсем… У вас дома куча мебели, которая мешает добраться до гостя. Например, вот так:  [https://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/Labirint1.jpg](http://megachess.net/content/School/Book/Labirint1.jpg)  Мебель необходимо отодвигать, чтобы расчистить себе дорогу. Благодаря этой игре, вы сможете быстро запомнить, как передвигается каждая единица этой «мебели»:)  Усложняйте себе задачу до тех пор, пока в вашем доме останется очень мало пространства. Например, вот так:  [https://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/Labirint4.jpg](http://megachess.net/content/School/Book/Labirint4.jpg) |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** материально-технические (мультимедийный проектор, ноутбук, шахматные доски, шахматные фигуры).

**Модуль 3 Интеллектуальные игры**.

**Тема 4, 5** Игра всеми фигурами с начального положения.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** сформировать представления о шахматной партии и правилах игры.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Понятие «шахматная партия». 2. Основные правила игры. 3. *Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков:* игра всеми фигурами с начального положения. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (мультимедийный проектор, ноутбук, шахматные доски, шахматные фигуры).

**Модуль 3 Интеллектуальные игры**.

**Тема 6, 7** Шахматная партия. Три стадии шахматной партии.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** сформировать представление о стадиях шахматной партии.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Понятие «шахматная партия». 2. Стадии шахматной партии.   *2.Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков:* сформировать представление о стадиях шахматной партии.  Шахматная партия условно делится на 3 части: дебют, миттельшпиль и эндшпиль. Каждая стадия имеет свои отличительные признаки.  1) Дебютом называют первые 10-15 ходов партии. В дебюте обе стороны стремятся развить фигуры, захватить центр, спрятать короля и др. Так как белые делают ход первыми, то у них есть небольшая инициатива, которую они стремятся развить. Чёрные пытаются уравнять игру и, при случае, перехватить инициативу. Ранние атаки на короля вроде попытки [поставить детский мат](http://chessmanual.blogspot.com/2013/06/detskii-mat-i-kak-ot-nego-zawiwatsa.html) при правильной защите, как правило, не проходят.  2) Миттельшпиль - это середина игры, от немецкого Mittelspiel. Фигуры выведены на боевые позиции, и противники пытаются провести свои планы: улучшить позицию своих фигур, захватить важные поля, добиться материального преимущества итд. Если позволяет ситуация, то можно и сразу атаковать короля. Часто в миттельшпиле определяется победитель партии.  3) Эндшпиль - концовка партии, от немецкого Endspiel. Отличительной чертой эндшпиля является способность короля активно участвовать в игре, ведь ввиду малого количества оставшихся фигур сопернику сложно играть на мат. В большей части эндшпилей борьба идёт без ферзей. Значительно возрастает роль пешек. Борьба идёт вокруг их стремительного продвижения к полю превращения. Цель - получить нового ферзя или заставить соперника уничтожить проходные пешки ценой фигур. В обоих случаях возросший материальный перевес позволить организовать решающую охоту на короля.  Разумеется, не всегда шахматная партия имеет все 3 стадии. Если в дебюте партии заканчиваются довольно редко и только в следствие [грубых ошибок](http://chessmanual.blogspot.com/2014/01/owibki-v-debjute.html), то миттельшпилем уже ограничивается довольно большое количество поединков. Иногда бывает и так, что в дебюте происходит размен большинства фигур, включая ферзей, и партия сразу переходит в эндшпиль, минуя миттельшпиль.  Учебно-тренировочная игра в шахматах. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические ( мультимедийный проектор, ноутбук, шахматные доски, шахматные фигуры).

**Модуль 3 Интеллектуальные игры**.

**Тема 8, 9** Шахматы. Анализ и оценка позиции.

**Вид учебного занятия** практическое занятие

**Цель** научить анализировать и оценивать позиции в шахматной партии

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Основные правила. 2. Различные позиции в игре. 3. Способность оценивать различные позиции противника.   *2. Отработка практических умений и навыков:* анализ и оценка позиции.  Сила фигуры зависит от конкретной шахматной позиции. А этих позиций может быть бесчисленное множество.  Но есть примерная, номинально стоимость, от которой можно отталкиваться:  Пешка – 1 очко  Конь и слон – 3 очка  Ладья – 5 очков  Ферзь – 10 очков.  Король – бесценен…  Например, если конь соперника нападает на вашего слона. А ваша ладья слона защищает, то, в общем, бояться нечего – если конь следующим ходом ударит слона, то ваша ладья ударит коня. Получится размен три на три.  [Размен шахматы](http://megachess.net/content/School/Book/cennost%201.jpg)  А если за место слона будет стоять ваш ферзь, то стоит немедленно позаботиться о его спасении – увести на безопасную позицию, иначе черные ударят ферзя, вы следующим ходом ударите коня черных. Получится крайне невыгодный для белых размен – отдали 10 взяли 3.  [Невыгодный размен в шахматах](http://megachess.net/content/School/Book/cennost%202.jpg)  Бывает, что более сильная фигура отдается за более слабую (или вообще бесплатно) специально, для достижения более высокой цели. Это называется "жертва".  Цель – победа. Чтобы её достичь, необходимо поставить королю соперника мат. Мат в шахматах – это нападение на короля, от которого нет защиты.  Ниже указаны для примера две позиции, где черному и белому королю объявлен мат. Соответственно в первой позиции победили белые, во второй – чёрные.  [Линейный мат](http://megachess.net/content/School/Book/mat.jpg)[Checkmate](http://megachess.net/content/School/Book/mat2.jpg)  В первой позиции белая ладья напала на черного короля. При этом королю мешают собственные пешки убежать на 7-й ряд. Во второй позиции черная ладья напала на белого короля. При этом вторая ладья не позволяет королю пойти на 2-ю горизонталь. Такой мат принято называть "линейным".  Таким образом, фигуры являются инструментом достижения конечной цели. Чем больше и сильнее фигуры у вас и чем меньше и слабее фигуры у соперника, тем проще будет поставить мат королю соперника.  Но съесть больше фигур соперника не является первостепенной задачей. Даже если фигур у вас мало, но вы поставили королю соперника мат – вы победили.  Ниже даны две задачи. В обеих ход белых и надо поставить мат за 1 ход черному королю.  Если вы четко помните, как ходят шахматные фигуры и знаете, что такое мат, проблем быть не должно.  [Мат в 1 ход](http://megachess.net/content/School/Book/mat3.jpg)  Король самая важная фигура на шахматной доске, и, потому, он нуждается в постоянной защите. Обычно в начале партии борьба завязывается в центре. Именно там, где расположен король. Потому встает вопрос, куда его спрятать от потенциального обстрела фигур соперника. Ответ – сделать рокировку!  Рокировка – это ход в шахматах, при котором король перепрыгивает через одно поле вправо, или влево, а ладья закрывает его, вставая на соседнее поле.  Рокировку могут делать и белые и черные. Рокировка бывает короткая и длинная. Короткая делается в сторону королевского фланга, длинная в сторону ферзевого фланга. Визуально как делают рокировку белые и черные показано на диаграммах ниже.  Короткая рокировка   |  |  | | --- | --- | | [Короткая рокировка](http://megachess.net/content/School/Book/rokirovka1.jpg) | [Рокировка](http://megachess.net/content/School/Book/rokirovka2.jpg) | | Перед рокировкой | После рокировки |   Длинная рокировка   |  |  | | --- | --- | | [Длинная рокировка](http://megachess.net/content/School/Book/rokirovka3.jpg) | [https://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/rokirovka4.jpg](http://megachess.net/content/School/Book/rokirovka4.jpg) | | Перед рокировкой | После рокировки |   Таким образом, король будет надежно защищен, и о его безопасности можно заботиться в меньшей степени.  Рокировку можно делать, если соблюдаются следующие правила:  Ни король, ни ладья, с которой делается рокировка, не делали до этого ни одного хода.  Между королем и ладьей нет других фигур.  Королю не объявлен шах. То есть, если вам объявили шах, то рокировку в этот момент делать нельзя.  Поле, через которое перепрыгивает король и поле, на которое он становится не пробивается фигурами противника.  Рокировка считается одним ходом, несмотря на то, что участие в ней принимают две фигуры. Рокировку можно делать только один раз за партию.  Взятие на проходе.  Взятие на проходе – это ход, при котором пешка может ударить пешку соперника, если та перепрыгнула через битое поле.  Если это поле, пробивается пешкой соперника, то она может совершить взятие.  Наглядно это выглядит так:   |  |  | | --- | --- | | [Взятие на проходе](http://megachess.net/content/School/Book/na%20prohode%201.jpg) | [https://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/na%20prohode%202.jpg](http://megachess.net/content/School/Book/na%20prohode%202.jpg) | | 1) Белая пешка только что пошла на два хода вперед. Поле, которое она перепрыгнула пробивает черная пешка | 2) Черная пешка сбивает белую. При этом становится на битое поле |   Таким образом, черная пешка ударила белую и при этом встала на битое поле, а не на поле где стояла белая пешка, как это бывает при обычных ударах. При этом совершить взятие на проходе можно только на следующий ход, иначе потом это право утрачивается.  Шах – это нападение на короля соперника.  От шаха есть три варианта защиты:  Уйти королем.  Прикрыть короля какой-либо фигурой.  Ударить фигуру противника, которая объявляет шах.  [Защита от шаха](http://megachess.net/content/School/Book/shah1.jpg)  В позиции на диаграмме черная ладья объявила шах белому королю. Белые могут защититься тремя вариантами:  Король может уйти от этого шаха,  Слон может прикрыть короля от нападения,  Ферзь может ударить черную ладью и снять нападение с короля.  Мат – это шах, от которого нет защиты.  [Mate](http://megachess.net/content/School/Book/shah2.jpg)  В данной позиции черная ладья также напала на короля белых, но королю бежать некуда, прикрыться нечем, и также нечем ударить черную ладью. Значит это мат, черные выиграли.  Всего в шахматной партии могут быть три вида результата:  Выигрыш белых  Выигрыш черных  Ничья  По традиционной системе подсчета за победу дается 1 очко. За ничью 0,5 очка. За поражение 0.  По статистике белые побеждают чаще, чем черные, так как они делают первый ход. Победа той или иной стороне присуждается в случае, если поставлен мат сопернику или если одна из сторон сдается в виду неминуемого поражения. В профессиональных соревнованиях шахматы играют на время, то есть каждому игроку дается определенное количество времени на размышление. Если время заканчивается, засчитывается поражение.  Ничья в шахматах.  Ничья на профессиональном уровне встречается достаточно часто. Чаще чем победа одной из сторон. В основном это связано с тем, что многое в шахматах уже изучено и есть даже целые теоретические варианты, автоматически приводящие к ничье.  Международная Шахматная Федерация (FIDE) последнее время стала даже бороться с так называемой ничейной засухой в профессиональных шахматах. На некоторых турнирах вводится специальное правило, по которому нельзя предлагать сопернику ничью до определенного хода и т.д. Надо сказать, что такие правила не всем шахматистам по душе.  Итак, ничья в шахматах – это результат партии, который означает равенство сторон. То есть не победили ни белые, ни черные.  Ничья может быть зафиксирована в следующих случаях:  1. Исчерпан материал для ведения дальнейшей борьбы.  Это означает, что ни та, ни другая сторона не сможет объявить мат сопернику, ввиду того, что фигур осталось слишком мало, или не осталось совсем. Классический пример, на доске остались одни короли. Обе армии полегли в страшной схватке, остались только монархи, которые не смогут поставить друг другу мат.  Вариантов позиций, когда материал исчерпан очень много. У одной их сторон может остаться легкая фигура против одинокого короля. Большинство позиций, где у каждой стороны остается по ладье; по ферзю и т.д. это все теоретические ничьи. Таких случаев в современных профессиональных шахматах очень мало. Сильные шахматисты обычно предвидят такую перспективу заранее.   |  |  | | --- | --- | | [Ничья](http://megachess.net/content/School/Book/nicha1.jpg) | [https://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/nicha2.jpg](http://megachess.net/content/School/Book/nicha2.jpg) | | На доске только короли, это ничья | С одной легкой фигурой поставить мат невозможно. Поэтому - ничья |   2. Троекратное повторение позиции.  Если одна и та же позиция повторяется на доске три раза, то любая сторона может требовать ничью. Обычно такая ситуация возникает, когда шахматисты умышленно повторяют позицию друг за другом, в случае, если ничейный результат их устраивает. Некоторые шахматисты предлагают ничью именно таким «немым» образом, если, так сказать, «голосовое» предложение ничьи запрещено регламентом турнира.  3. Согласие на ничью ввиду предложения одной из сторон.  На доске примерное равновесие, соперник не слабее вас, ничья вас устраивает. В этом случае оптимально будет предложить сопернику ничью. Один из учеников как-то спросил меня: «А как это сделать?». Отвечаю со всей ответственностью: Посмотреть на соперника и сказать ему: «Предлагаю ничью!»:) Как уже было описано выше, такое предложение иногда бывает запрещено. Но это касается только самого высокого уровня.  В целом, это самый часто встречающийся вариант ничьи в современных шахматах.  Имейте в виду, что предлагать ничью нужно только когда очередь хода за вашим соперником. Если сейчас Ваш ход, и вы предлагаете ничью, соперник может попросить сначала сделать ход, а только потом обдумать ваше предложение. Сущность от этого практически не меняется, но психологически это не всегда приятно. В плане психологии, кстати, предложении ничьи это очень сильное оружие. Например, если вы чувствуете, что соперник раздумывает над каким-то рискованным продолжением, сомневается и не совсем уверен в успехе, предложение ничьи может ещё больше сбить его мысли. Но это уже тема совсем другого урока.  4. Вечный шах.  В мире нет ничего вечного, а вот в шахматах есть вечный шах! Шах, как мы знаем, это нападение какой-либо фигуры на короля соперника. Вечный же шах, это ситуация, когда шах ставится королю каждым следующим ходом.  При этом король, скрываясь от нападения, никак не может предотвратить дальнейшее нападение на себя. Учитывая, что ходы в шахматах делаются по очереди, такие шахи будут бесконечными. Но победить никому не удастся, так как мата на доске не возникает. Король всегда может убежать от нападения, но следующим ходом на него снова нападают. Такую игру можно продолжать до бесконечности. Шахматисты, предвидя эту перспективу, соглашаются на ничью.  Вариантов вечного шаха очень много. Чаще всего он применяется, для спасения от поражения.  [Вечный шах](http://megachess.net/content/School/Book/nicha3.jpg)[https://a6.pmark.ru/data/mv0000021661oa/images/School/Book/nicha4.jpg](http://megachess.net/content/School/Book/nicha4.jpg)  На диаграмме выше белые прижали черного короля и следующим ходом готовы объявить мат. Защиты от этой угрозы у черных нет, но очередь хода за ними и их ферзь может объявить шах белому королю. Как мы знаем, когда объявлен шах нужно думать только о том, как защитить короля. Собственные угрозы отходят на второй план. Король белых отходит от нападения, но ферзь черных снова объявляет шах, как указано на следующей диаграмме. Таким образом, вечный шах спасает черных от неминуемого проигрыша.  5. Пат.  Пат – это ситуация в шахматах, когда сторона обладающая правом хода не имеет возможности совершить данный ход. При этом шаха на доске нет. Пат часто используется как средство спасения для стороны, которая проигрывает.  Пример пата указан на позициях ниже. Очередь хода за черными, но ни одного возможного хода нет. Это и называется пат – ничья.  Отметим, что в шашках подобная ситуация считается выигрышем, а не ничьей.  [Пат](http://megachess.net/content/School/Book/nicha5.jpg)[Пат](http://megachess.net/content/School/Book/nicha6.jpg)  6. 50 ходов без взятия и без движения пешек.  Если в течение 50 ходов ни одна сторона не совершила взятие фигур соперника, и не было ни одного хода пешками, любой из участников партии может фиксировать ничью.  Учебно-тренировочная игра в шахматах. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (мультимедийный проектор, ноутбук, шахматные доски, шахматные фигуры).

**Модуль 3 Интеллектуальные игры**.

**Тема 10, 11** Шахматы. Шахматная комбинация.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** сформировать представления о шахматных комбинациях и их использования во время партии.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Основные правила. 2. Комбинации и их виды.   *2. Отработка практических умений и навыков:* шахматная комбинация.  Решение шахматных задач. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (мультимедийный проектор, ноутбук, шахматные задачи, шахматные доски, шахматные фигуры).

**Модуль 3 Интеллектуальные игры**.

**Тема 12** Шашки. Правила игры. Турнирная дисциплина.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** ознакомить с основными правилами игры в шашки.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Основные правила игры   2. *Отработка практических умений и навыков:* правила игры, турнирная дисциплина.  шашечная доска  1. Игра ведется двумя лицами на шашечной доске, разбитой на 64 квадрата, окрашенных в белый и черный цвета, 12-ью шашками белыми, принадлежащими одному игроку, и 12-ью шашками черными, принадлежащими другому игроку.  2. Доска между играющими кладется так, чтобы большая дорога шла от играющего слева направо.  3. Шашки с каждой стороны расставляются по черным квадратам на первых трех рядах от играющего.  4. Ходы играющими делаются поочередно.  5. За ход считается передвижение шашки вперед на соседний черный квадрат, а также взятие неприятельских шашек.  6. Если соседний квадрат занят вражеской, допустим, черной шашкой, а следующий за ней черный квадрат свободен, то черная шашка «бьется», т. е. белая шашка перескакивает через черную на следом за ней находящийся свободный черный квадрат, и черную шашку «съедают» — снимают с доски.  7. За один прием «бьется» столько шашек, сколько их стоит на пути на указанных выше условиях.  8. В случае, если возможно взять шашки противника одновременно по двум направлением, выбор, вне зависимости от количества, предоставляется усмотрению берущего.  9. При взятии шашки снимаются с доски только по окончании хода.  10. Два раза в один прием при ходе брать шашку (перекрещивать ее бьющей) не допускается.  11. Если шашка одного из играющих во время игры проникнет до последнего ряда, то она превращается в дамку.  Дамка  12. Если простая шашка при взятии шашек противника становится дамкой и после этого ей вновь открывается возможность бить неприятельские шашки, то таковое взятие обязательно (в отличие от польских шашек).  13. Дамка имеет право движения по всей длине ряда черных квадратов на любое место, не занятое шашками.  14. «Бьет» она вражескую шашку, если за той непосредственно остается свободный черный квадрат. Бьет она по всей длине ряда черных квадратов на любом от себя расстоянии.  15. Как простой шашкой, так и дамкой обязаны «бить», если к тому представляется случай.  16. Как простая, так и дамка «бьют» неприятельские шашки как вперед, так и назад.  17. Выигравшим партию признается тот, кто либо заберет все шашки противника, либо лишит его возможности делать какие-либо ходы, заперев оставшиеся на доске шашки.  18. При невозможности для обеих сторон выиграть партию, игра признается ничьей.  19. При трижды повторившихся непосредственно одних и тех же ходах с одной стороны, противнику предоставляется право признать игру ничьей.  20. При борьбе трех дамок против одной для выигрыша предоставляется не свыше 15 ходов.  21. Если при одной дамке имеется еще одна или несколько шашек, для выигрыша предоставляется не свыше 30 ходов, впредь до изменения в соотношении сил.  22. При не достижении выигрыша в обоих последних случаях игра признается ничьей.  23. Чтобы сохранить в памяти сыгранную партию, ее записывают. Для этого все продольные к играющему ряды шашечницы отмечаются буквами: а, b, с, d, e, f, g, h. Поперечные ряды отмечаются цифрами: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 и 8.  24. Чтобы записать ход шашки, отмечают сперва клетку на которой она стояла, посредством цифры и буквы, которые соответствуют данной клетке, ставят тире и приписывают затем таким же образом название клетки, на которую она становится.  25. Если нужно обозначить снимание шашки с доски, то между наименованием клетки, с которой начинается движение, и наименованием клетки, на которую ставится шашка после боя, ставится вместо тире двоеточие (иногда знак X).  26. При бое ряда шашек обозначается только начало и конец боя, опуская промежуточные клетки.  Учебно-тренировочная игра в шашках. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** материально-технические (мультимедийный проектор ноутбук, доска для шашек, шашки).

**Модуль 3 Интеллектуальные игры**.

**Тема 13** Анализ и самоанализ шашечных партий.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** сформировать умение анализа и самоанализа шашечных партий.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  1*.* *Отработка практических умений и навыков:* анализ и самоанализ шашечных партий.  Учебно-тренировочная игра в шашках. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** материально-технические (мультимедийный проектор ноутбук, доска для шашек, шашки).

**Модуль 3 Интеллектуальные игры**.

**Тема 14** Разбор типовых позиций.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** сформировать умение разбора типовых позиций.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  1*.* *Отработка практических умений и навыков:* разбор типовых позиций.  Учебно-тренировочная игра в шашках. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** материально-технические (мультимедийный проектор ноутбук, доска для шашек, шашки).

**Модуль 3 Интеллектуальные игры**.

**Тема 15** Подготовка и проведение интеллектуальной игры «Своя игра».

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** научить подготовке и проведению интеллектуальных игр.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**   * + - 1. *Отработка практических умений и навыков:* подготовка и проведение интеллектуальной игры «Своя игра».       2. *Тематика: адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.*       3. *Этапы подготовки:*   I. Цели и задачи.  II. Организация и проведение игры.  III. Место проведения.  IV. Состав команд.  V. Условия игры.  VI. Подведение итогов.  VII. Награждение.   * + - 1. *Проведение игры.* |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия (игры); * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).

**Модуль 3 Интеллектуальные игры**.

**Тема 16** Подготовка и проведение интеллектуальной игры «Что? Где? Когда?».

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** научить подготовке и проведению интеллектуальных игр.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**   * + - * 1. *Отработка практических умений и навыков:* подготовка и проведение интеллектуальной игры «Что? Где? Когда?».         2. *Тематика: паралимпийские игры в 2014 году.*         3. *Этапы подготовки:*   I. Цели и задачи.  II. Организация и проведение игры.  III. Место проведения.  IV. Состав команд.  V. Условия игры.  VI. Подведение итогов.  VII. Награждение.   * + - * 1. *Проведение игры.* |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия (игры); * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** материально-технические (мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).

**Модуль 3 Интеллектуальные игры**.

**Тема 17** Подготовка и проведение интеллектуальной игры «Что? Где? Когда?».

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** научить подготовке и проведению интеллектуальных игр.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**   * + - * 1. *Отработка практических умений и навыков:* подготовка и проведение интеллектуальной игры «Что? Где? Когда?».         2. *Тематика: паралимпийские игры в 2014 году.*         3. *Этапы подготовки:*   I. Цели и задачи.  II. Организация и проведение игры.  III. Место проведения.  IV. Состав команд.  V. Условия игры.  VI. Подведение итогов.  VII. Награждение.   * + - * 1. *Проведение игры.* |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия (игры); * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** материально-технические (мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).

**Модуль 3 Интеллектуальные игры**.

**Тема 18** Выполнение контрольного упражнения.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**  всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных упражнений:  Контрольное упражнение: 3.1. Правила игры в шахматы.  Контрольное упражнение: 3.2. Шахматные задачи, представлены в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на внимание;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** материально-технические: спортивный зал, секундомер, маты, гимнастические коврики.

**Модуль 3 Интеллектуальные игры**.

**Тема 19** Выполнение контрольного упражнения.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных упражнений:  Контрольное упражнение: 3.3. Правила игры в шашки (представлено в ФОС). |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** материально-технические: секундомер, маты, гимнастические коврики.

**Модуль 3 Интеллектуальные игры**.

**Тема 20** Прием контрольных нормативов.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных нормативов ,«Таблица контрольных нормативов» представлена в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** материально-технические: секундомер, стартовые колодки, свисток.

**Модуль 3 Интеллектуальные игры**.

**Тема 21** Прием контрольных нормативов.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных нормативов , таблица «Контрольные нормативы» представлена в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** материально-технические: секундомер, стартовые колодки, свисток.

**Модуль 3 Интеллектуальные игры**.

**Тема**  Шахматы. Шашки.

**Цель** контроль самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Проверка контрольных работ по изученным темам. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольных работ. |

**Модуль 3 Интеллектуальные игры**.

**Тема** Зачет.

**Цель** контроль уровня усвоения учебного материала.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Самостоятельная разминка.  Ответ обучающихся по зачетным билетам(представлены в ФОС):  Практические задания:  - контрольные упражнения,  - контрольные нормативы. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение дисциплинарного рейтинга; * выставление зачета. |

**Средства обучения:**

- материально-технические: спортивный зал, гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, скакалки, утяжелители для рук и ног, медицинболы, маты, секундомеры.