МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

 РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

 ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

 «БЕЛОКАЛИТВИНСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

 **Практическое пособие**

**«Использование метода круговой тренировки при воспитании и развитии физических качеств, как метода**

**корректировки профессиональной пригодности обучающихся»**

Разработчик: преподаватель

 общеобразовательных

 дисциплин

 первой квалификационной

 категории: Сорокина С. Е

 г. Белая Калитва

**Содержание**

1. Введение. Стр. 3
2. Цель, задачи данной методики. Стр. 6
3. Общая оценка профессиональной исходной пригодности

обучающихся (спортивный тест). Стр. 7

4. Использование метода круговой тренировки при воспитании

и развитии физических качеств, как метода корректировки

профессиональной пригодности обучающихся. Стр. 11

4.1. Физические качества – средства и методы их воспитания. Стр. 11

4.2. Метод круговой тренировки – оптимальный вариант для развития

физических качеств . Стр. 11

4.3. Физиологические особенности обучающихся. Стр. 12

4.4. Краткая характеристика силы, быстроты, выносливости,

 гибкости и ловкости.

Упражнения для их развития. Стр. 14

4.5. Примечание. Стр. 22

5. Оценка работы обучающихся. Стр. 24

6. Заключение, выводы. Стр. 25

7. Литература. Стр. 26

 **I.** ВВЕДЕНИЕ

 Главной задачей физического воспитания (ФВ) в образовательном учреждении профессиональной направленности, является содействие всестороннему развитию личности. Занятия физической культурой - это деятельность, направленная на решение задач физического воспитания путем сочетания спортивных и гимнастических упражнений, игр и туристических мероприятий.

 Главной целью обучения на занятиях физической культурой(ФК), является овладение двигательными навыками. Внедрение ФК и спорта в повседневную жизнь человека, увеличение средств физического воспитания предполагают

изыскание эффективных форм и методов мышечной тренировки, направленных

на решение задач оздоровительного характера, повышение физической и

профессиональной работоспособности, развития двигательных качеств и

профилактику заболеваний.

 Фундаментальным принципом системы ФВ является связь физической

культуры и спорта с трудовой деятельностью. На практике это выражается в

использовании ФК и при научной организации труда в формах, так

называемой, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

 ППФП призвана решать такие задачи:

- вооружать обучающихся прикладными знаниями о профессии, о физических

качествах, необходимых им для успешного выполнения трудовых операций,

для высокоэффективного труда;

- сформировать у обучающихся двигательные умение и навыки, которые

будут способствовать производительному труду будущих специалистов ;

- воспитать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности;

- способствовать лучшему освоению трудовых операций, ускоренному обучению профессии;

- научить использовать средства активного отдыха для борьбы с производственным утомлением, для быстрого и полного восстановления сил;

- предупредить и снизить производственный травматизм среди работающих за счет увеличения их силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности;

 Для понимания роли и места ППФП в общем процессе воспитания будущего квалифицированного рабочего необходимо учитывать надежность организма подростка.

Известно, что при любой физической деятельности рано или поздно наступает момент ,когда появляется утомление. Это происходит, потому что определенная группа мышц перестает подчиняться приходящим по двигательным нервам командам.

 Например, у рабочего за токарным станком отказывают мышцы спины,

 у электрика возрастает тремор рук. В этих случаях мы имеем дело с надежностью организма.

 Надежность – понятие относительное, здесь важна не абсолютная

величина развития системы или составной его части, а относительный уровень применительно к конкретной обстановке. Поэтому целесообразно

рассматривать организм подростка в плане его адаптационной надежности по отношению к факторам учебно-производительной деятельности. К одним факторам подросток хорошо адаптировался ещё в школе, например к теоретическим урокам. А вот требования со стороны будущей ПП в

большинстве случаев оказываются для него совершенно необычными не

только по своему уровню, но и по своей психологической сути.

 Приспособление к новым условиям начинается с адаптивной

перестройки организма под воздействием новых факторов. Тренирующее

действие со стороны профессии оказывается недостаточным и в роли

ведущего фактора адаптивной перестройки должны выступать ФК и С,

которые обладают практически неограниченными возможностями в развитии

и совершенствовании профессионально важных физических и психических качеств, а также для повышения профессиональной пригодности.

 Что же такое профессиональная пригодность?

 Любая деятельность требует проявления вполне определенных

способностей и предъявляет к личности занимающихся специфические требования. Поэтому и овладение профессиональным мастерством во многом зависит от того насколько отдельные физические психические особенности обучающихся соответствуют этим требованиям. Недостаточное их развитие часто является причиной травм, неудовлетворенности своими трудовыми

достижениями, а в отдельных случаях – и смена профессии. В связи с этим возникает необходимость учета требований, которые предъявляют отдельные профессии или группы профессий к человеку.

 Это позволяет определять степень соответствия способностей

обучающихся, требованиям профессии, выявлять наименее развитые системы и функции организма.

Сложность овладения профессиональным мастерством и необходимость специализированной физической подготовки обучающихся связаны с развитием профессионально значимых качеств, формированием специальных для осваиваемой профессии двигательных навыков, профилактикой профессиональных травм и заболеваний, воспитанием важнейших морально – волевых качеств, ускорением процесса профессиональной адаптации.

**II.** Цель данной методики занятий – воспитание у обучающихся физических качеств, необходимых в будущей трудовой деятельности, предупреждение производственного травматизма за счет увеличения силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности.

Задачами:

 1. Определение у обучающихся, с помощью спортивного теста, исходной профессиональной пригодности для корректировки учебного процесса в дальнейшем.

 2. Использование метода круговой тренировки в программе физического воспитания для развития и совершенствования физических качеств.

**III.** ОБЩАЯ ОЦЕНКА ИСХОДНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИГОДНОСТИ

 ОБУЧАЮЩИХСЯ (СПОРТИВНЫЙ ТЕСТ)

 Для повышения эффективности производственного обучения

обучающихся для поддержания профессиональной работоспособности

на высоком уровне необходимы разнообразные физические и психические качества. Процесс овладения профессиональными навыками значительно сокращается, если используются определенные физические упражнения. И

именно они должны быть доступным и универсальным средством для

повышения эффективности профессионального обучения. В практической деятельности некоторые физические упражнения с успехом применяются не только для развития ведущих профессионально важных качеств, но также и

для их оценки.

 ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИСХОДНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИГОДНОСТИ.

 1. Сила мышц сгибателей рук определяется количеством подтягиваний

на высокой перекладине. При их выполнении руки должны сгибаться

полностью, а разгибаться до полного виса; подбородок – выше грифа

перекладины. Не допускается во время подтягивания раскачивание на

перекладине , поочередное сгибание рук и сгибание рук за счет темпового движения. Хорошим считается результат 12 раз. Для девушек это упражнение сложное, поэтому его можно выполнять лежа на низкой перекладине или на нижней жерди брусьев разной высоты. Хорошим считается результат 10 подтягиваний.

 2. Сила мышц разгибателей рук оценивается:

 а) количеством разгибаний в упоре лежа на брусьях, на гимнастических

скамейках или в упоре лежа на полу. Обучающийся принимает упор лежа на согнутых руках и выполняет разгибание и сгибание рук возможное число раз

(до отказа). При этом туловище необходимо держать прямо. Не разрешается помогать разгибанию рук дополнительными движениями ( сгибание,

 прогибанием) или поочередным разгибанием рук. Хорошим считается

результат 30 раз для юношей и 12 раз для девушек.

 б) количеством разгибаний рук в упоре на брусьях для юношей

 обучающийся принимает упор на согнутых руках и выполняет разгибание

 и сгибание рук возможное число раз ( до отказа). При этом не разрешается выполнять маховые движения ногами и туловищем, а также поочередное разгибание рук. Хорошим считается результат – 20 раз.

 3. Сила мышц брюшного пресса определяется:

 а) Количеством сгибаний в тазобедренных суставах до угла 90◦ в висе на гимнастической стенке. При выполнении этого упражнения ноги держать выпрямленными. Хорошим считается результат – 10 раз. Для юношей это упражнение можно усложнить подниманием прямых ног до касания стенки

 над головой. В этом случае хорошим следует считать результат – 5 раз.

 б) Количеством наклонов туловища назад (до касания пола), сидя на гимнастическом мате, руки за головой. При выполнении этого упражнения ноги должны быть зафиксированы. Хорошим считается результат – 30 раз для девушек и 50 раз для юношей.

 4. Cилу мышц спины можно оценить количеством разгибаний из

положения лежа на бедрах на повышенной опоре (конь, гимнастическая

скамейка и др) в согнутом положении. Разгибание необходимо выполнять до предела. Ноги должны быть зафиксированы. Хорошим считается

результат 25 раз для девушек и 40 раз для юношей

 5. Общая координация движений

 Упражнение №1

 И.п-о.с.

 1 – шаг левой на месте, левую руку в сторону, голову повернуть направо

 2 – шаг правой на месте, правую руку в сторону, голову повернуть налево.

 3 – шаг левой на месте, левую руку вниз, голову держать прямо.

 4 – шаг правой на месте, правую руку вниз.

 Упражнение №2

 И.п – о. с.

 1 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны, голову наклонить назад.

 2 – прыжком и. п.

 3 – прыжком стойка ноги врозь, руки вперед, голову наклонить вперед.

 4 – прыжком и. п.

 С помощью упражнения 1- оценивается точность выполнения движений, упражнение 2- помогает определять быстроту выполнения. Точность

оценивается по пятибалльной системе. Время выполнения упражнения также переводится в пятибалльную систему.

 Упражнение № 3

 Одноименное и разноименное лазание по шведской стенке.

 Выполняется из п-стоя на нижней рейке, руки на уровне груди.

Обучающийся должен выполнить 10 одноименных (разноименных) движений вверх и вниз. При выполнении упражнений в лазании оцениваются

техника и быстрота выполнения упражнений. Техника оценивается по пятибалльной системе, быстрота – по времени выполнения упражнений.

 Время переводится в пятибалльную систему. Перед выполнением контрольной попытки учащихся, предоставляется возможность выполнять упражнение 2 раза в замедленном темпе и один раз быстро.

 6. Гибкость.

 а) Гибкость позвоночника из положения сидя на полу ноги

 вместе, прямые, носки ног на себя, наклон вперед, руками потянуться

 за носки ног. Измеряя расстояние от пальцев ног до кончиков пальцев

рук. Хорошим считается результат для девушек – 20 см, для юношей – 12 см.

 б) Гибкость суставов плечевого пояса можно определить,

 соединяя руки за спиной (одна сверху, другая снизу). Если захват рук в рукопожатие – гибкость отличная, если касание кистью кисти – хорошая, если касание кончиками пальцев – удовлетворительная.

 7. Быстрота и скоростно-силовые качества определяются:

 а) Челночный бег 3 х 10 м. хорошим считается результат – для девушек 8,5 с, для юношей – 7,7 с.

 б) спринтерский бег на 30 метров. Хорошим считается результат для девушек 5, 3 с, для юношей 4,5 с.

 8 Выносливость оценивается:

 а) реакция ССС на подъеме по лестнице на 5-й этаж. Если пульс не превысит 120 ударов в минуту и не появится одышка – функциональное состояние обучающихся можно считать удовлетворительным.

 б) количество повторений упражнения. Например, если девушка выполняет наклон туловища сидя на гимнастическом мате более 50 раз, то это считается показателем хорошей выносливости. В этом виде можно применять различные упражнения.

 в) бег на дистанцию 3 км (для девушек), 5 км (для юношей) без учета времени. Уже сам факт пробегания этой дистанции говорит о достаточном уровне развития выносливости.

 Рекомендации к проведению теста.

 I.Тест следует проводить дважды в год: в начале учебного года и в конце, записывая показатели в таблицу. Т. о. в начале учебного года выявляется оценка общей профессиональной пригодности и по полученным данным составляется методика корректировки физических качеств в учебном процессе индивидуально для каждого обучающегося. А в конце года сравниваются показатели физических качеств с первоначальными и анализируются, учитывая степень прироста положительных результатов, а также правильность выбранной методики корректирования.

 2. Рекомендуются проводить тестирование в порядке, как изложено выше, разделяя его пополам (4:4) на два этапа(два занятия).

 **IV.** Использование метода круговой тренировки при воспитании и развитии физических качеств, как метода корректировки профессиональной пригодности обучающегося.

 4.1. Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и др., это те природные задатки к движениям, которыми все люди наделены от рождения.

 Физические качества человека претерпевают естественные изменения в процессе роста и развития организма.

 Однако, эти изменения можно усилить и ускорить целенаправленными

занятиями физическим трудом, физическими упражнениями. В основе совершенствования физических качеств лежит замечательная способность человеческого организма отвечать на повторные физические нагрузки превышением исходного уровня своей работоспособности.

 В результате постоянного преодоления тренировочных нагрузок в

организме человека происходит ряд изменений, определенный сдвиг в

сторону увеличения его физических возможностей.

 Основными средствами воспитания физических качеств являются

физические упражнения. Их число чрезвычайно высоко. Известно несколько классификаций физических упражнений по различным признакам. Одна из

таких классификаций: группировка физических упражнений по тем

физическим качествам, которые они преимущественно воспитывают. Для

этого используют различные методы.

 Новым содержанием наполнились такие формы организации урока, как комплексный, комплексно-круговой и круговой методы. Возникновение их

было вызвано необходимостью управления процессом физической подготовки

в условиях ограниченной площади для занятий физической культурой в

начальных и средних специальных заведениях, как правило, нехваткой

инвентаря и более эффективным управлением процессом урока со стороны преподавателя.

 4.2. Круговой метод ведения занятий, его название происходит от того, что первоначально, места, где выполнялись упражнения, располагались по

замкнутому кругу.

 Суть метода в серийном выполнении знакомых, технически не сложных упражнений, подобранных и объединенных в комплексе по определенной

схеме. Для каждого вида упражнений устанавливается (определяется) место, которое называется «станцией».

 Таких станций обычно 8 – 10. На каждой из них занимающийся

выполняет определенное упражнение, и так может быть пройдено несколько кругов.

 Урок, проведенный методом круговой тренировки, сравнительно новый

метод обучения, включающий свыше, тысячи упражнений, сгруппированных по принципу развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости,

ловкости, гибкости и др. Традиционная круговая тренировка предполагает на первом этапе деление на группы, на отделения и ознакомление их с комплексами упражнений на станциях.

Конечно, на первых двух-трех уроках затрачивается определенное время, 5 – 8 минут на рассказ и показ упражнений на станциях. В последствии, затраченное

на первых занятиях время на организацию урока, окупается сторицей, так как

в дальнейшем, в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач, занимающихся, обучающиеся тратят минимум времени на усвоение задач урока.

 В основе традиционной круговой тренировки лежит два метода:

1. Непрерывно – поточный, который заключается в выполнении

упражнений слитно, одно за другим с небольшим интервалом отдыха.

 Особенности этого метода – постепенный рост индивидуальной нагрузки

за счет повышения мощности (работы) и увеличение количества упражнений в одном или нескольких кругах.

Одновременно сокращается время выполнения упражнений и увеличивается продолжительность отдыха. Двигательные навыки и физические качества развиваются комплексно.

2) Поточно – интервальный, который используется в дальнейшем с ростом физической подготовленности занимающихся. Увеличивается интенсивность

и сокращается время работы на станциях. Этот ритм развивает максимальную

и взрывную силу. Количество станций, используемых в уроке зависят от количества инвентаря и оборудования, имеющегося в распоряжении преподавателя.

4.3. Применяя метод круговой тренировки, следует учитывать физиологические возможности обучающихся, что на уроках ФК в ОУ достичь легче, чем в группах занимающихся разного возраста.

 Учитывая, что для обучающихся 14 – 15 лет характерно плавное развитие функциональных систем, с некоторым преобладанием роста тела относительно массы, снижены анаэробные возможности, преобладают процессы возбуждения. Хорошо развиваются: быстрота, сила, ловкость. Но силу желательно воспитывать «взрывную», а не динамическую, исходя из этого, следует подбирать специальные комплексные упражнения.

 Кроме этого следует применять в этом возрасте элементы подвижных игр прыжки, эстафеты. В средней возрастной группе , в связи с процессом полового созревания, происходит интенсивный рост всего тела, конечностей, усиливается концентрация процессов возбуждения и торможения, интенсивно развивается дыхательная система. Здесь необходимо уделить предельное внимание дозированию нагрузок, особенно для девушек.

 В возрасте 17 – 18 лет происходит замедление типов биологического

развития, увеличивается масса тела у девушек, по сравнению с юношами.

 У девушек уровень относительной силы снижается, в тоже время они превосходят юношей в точности и координации движения.

 Для юношей следует предлагать неожиданные ситуации, приближенные к экстремальным. В эстафету включать дополнительные занятия: лазание и перелазание, бег спиной вперед, кувырки, полосу препятствий и т. д.

 Более широко вводить средства развития силовых способностей, сочетая их с упражнениями на гибкость.

 Для девушек подбирать маховые движения ногами, вводить комплексы ритмической гимнастики.

 На уроке используются способы самоконтроля обучающихся, динамика дыхания, общее состояние организма, показания пульса. А критерии готовности к повторной работе – время его восстановления до определенных величин. Естественно, время и мощность работы для обучающихся разных возрастов

могут варьироваться в широком диапазоне. Значение же пульса, характеризующее реакцию организма, должна соответствовать возрастным изменениям нагрузки. В покое ЧСС у различных людей колеблется в пределах от 40 до 70 -80 ударов в минуту, у девушек и женщин пульс несколько чаще, примерно на 5 ударов в минуту. При средних по объему и интенсивности нагрузках ЧСС достигает 130 -150 ударов в минуту, а при значительных до 200 и более. О реакции ЧСС на физическую нагрузку достаточно объективно можно судить по результатам так называемой ортостатической пробы. Их несколько.

 Наиболее часто в практике самоконтроля используется следующая: отдых

лежа – 5 минут, подсчет пульса – 1 минута, отдых стоя – 1 минута, подсчет

пульса – 1 минута. После этого вычисляется разность пульса в положении

лежа и стоя. Критерии оценок: менее 12 сокращений – хорошая, 12 – 18 – удовлетворительная,19 – 25 – плохая, 25 – очень плохая. Исходя из этих показателей, можно дозировать нагрузку индивидуально для каждого обучающегося.

 Готовясь провести серию уроков, включая метод круговой тренировки, необходимо очень подробно ознакомиться с медицинскими показаниями обучающихся, которые будут заниматься. Также следует учитывать специальность обучающихся и результаты тестовой оценки профессиональной пригодности.

 Учитывая все вышеперечисленные особенности можно приступать непосредственно к составлению комплексов упражнений, использующихся в применении этой методики.

4.4. Краткая характеристика физических качеств человека необходимых в будущей трудовой деятельности и упражнения для их развития.

 1) Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление

или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

 Средствами воспитания силы являются упражнения, при выполнении которых преодолевается сопротивление различных отягощений ( штанга, гири, гантели и т. п.), упругих предметов (резиновый жгут, эспандер), массы собственного тела (подтягивание, приседание). Метод максимальных усилий (выполнение упражнений с отягощениями и многократным повторением до отказа), метод динамических усилий выполнение упражнений с отягощением разной массы, поднимание их с большой скоростью и др.

 ТАБЛИЦА № 1. УПРАЖНЕНИЕДЛЯ

 РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п.п | Юноши | Дозировка | Девушки | Дозировка |
|  | 1-2 курс |  | 1-2 курс |  |
| 1. | Разгибание рук (на скамейке)(кол-во раз) | 3 x 10 |  | 2 х 10 |
| 2. | Сгибание рук (на высокой перекладине) | 3 х 6 | На нижней жерди р/в брусьев | 3 х 5 |
| 3. | Сгибание рук на п/брусьях | 2 х 5 |  |  |
| 4. | Упражнение с гантелями (с максимальной скоростью) | 2 х 10 |  | 2 х 8 |
| 5. | Разгибание спины из положения лежа на бедрах | 3 х 10 |  | 3 х 6 |
| 6. | Упражнение для брюшного пресса (на мате) | 3 х 15 |  | 3 х 10 |
| 7. | Упражнение для брюшного пресса (из виса на шведской стенке. Поднимание ног на 90°) | 3 х 6 |  | 2 х 5 |
| 8. | Приседание с грифом | 4 х 5 |  | 2 х 5 |
| 9. | Пистолеты – приседания на правой (затем на левой) ноге | 2 х 7 |  | 2 х 5 |
| 10. | Прыжок в длину с места | 5 |  | 3 |
| 11. | Развитие взрывной силы – прыжки вверх из упора в присев. | 3 х 10 |  | 3 х 8 |
| 12. | Разнообразные передачи набивного мяча партнеру (от груди, из – за головы от плеча) | Расстояние 6 м. |  | Расстояние 5 м. |
| 13. | Упражнение с ручным эспандером (правой, левой) – для развития тремора рук | 2 х 20 |  | 2 х 15 |
|  | 3-4 курс |  | 3-4 курс |  |
| 1. | Разгибание рук (на полу) | 3 х 15 | Разгибание рук на скамейке | 2 х 15 |
| 2. | Сгибание рук (на в/п) | 2 х 10 | На нижней перекладине р/в брусьев | 2 х 10 |
| 3. | Сгибание рук (на п/б) | 2 х 10 |  |  |
| 4. | Упражнения с гирями (16 кг) поднимание гири на вытянутую руку (правой, левой) | 2 х 8 |  |  |
| 5. | Комплекс упражнений с гантелями (с максимальной скоростью) | 3 х 15 |  | 2 х 15 |
| 6. | Упражнение в парах, поднимание друг друга, стоя спиной, руки вверх сомкнуть, наклон вперед | 3 х 15 |  |  |
| 7. | Разгибание спины | 2 х 15 |  | 2 х 10 |
| 8. | Упражнение для брюшного (на ш/с) | 2 х 15 |  | 2 х 10 |
| 9. | Упражнение для брюшного пресса с диском | 3 х 10 |  | 2 х 10 |
| 10. | Приседание с грифом + вес по 5 кг. | 4 х 5 |  | 2 х 5 |
| 11. | Пистолеты  | 2 х 10 |  | 1 х 10 |
| 12. | Прыжок в длину с места | 5 |  | 4 |
| 13. | Развитие взрывной силы – прыжки из у/п | 2 х 15 |  | 2 х 10 |
| 14. | Броски набивного мяча из положения сидя на полу (от груди, из–за головы, от плеча) | 3 х 67 м. |  | 3 х 46 м. |
| 15. | Упражнение с ручным эспандером для развития тренора рук (правой, левой) | 2 х 25 |  | 2 х 15 |

2) Быстрота – способность человека выполнять движения в минимально короткий срок. Средствами воспитания быстроты будут такие движения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Применяются простые по координации упражнения, но их выполнение не должно быть продолжительным.

Для воспитания быстроты используют методы затруднённых условий (отягощение); облегчённых условий (лидирование, бег под уклон, метание облегченных снарядов); выполнение упражнений при эмоционально насыщенных условиях (подвижные игры, спортивные игры, бег на местности).

 ТАБЛИА № 2

 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п.п | Юноши | Дозировка | Девушки | Дозировка |
|  | 1-2 курс |  | 1-2 курс |  |
| 1. | Стоя лицом к стене – броски и ловля баскетбольного мяча ( в быстром темпе) | 2 х 20 |  | 2 х 20 |
| 2. | Подбросить мяч вверх сделать хлопок, ловля | 3 х 20 |  | 2 х 25 |
| 3. | Ловля мяча от партнера | 3 х 10Расстояние5 м. |  | 3 х 8Расстояние4 м. |
| 4. | Бег в максимальном темпе поднимая колени до угла 90° (на месте) | 3 х 5 сек. |  | 3 х 5 сек |
| 5. | Бег в максимальном темпе, захлёстывая голень ( на месте) | 3 х 5 сек. |  | 3 х 5 сек. |
| 6. | Челночный бег | 3 х 10 м.3 раза |  | 3 х 10 м.2 раза |
| 7. | И. П. – упор-присев. Кувырок вперед, поворот в приседе, кувырок вперед | 7 |  | 6 |
| 8. | Лазание по шведской стенке | 2 х 8 |  | 2 х 6 |
| 9. | Прыжки на носках через скакалку (вперед и назад) | 3 х 30 |  | 3 х 30 |
| 10. | Прыжки на 2 ногах через вдвое сложенную скакалку | 2 х 10 |  | 2 х 6 |
| 11. | Напрыгивание на г /скамейку двумя ногами | 2 х 30 |  | 2 х 20 |
| 12. | Развитие скоростно-силовых качествА) И.П. – о. с.1. упор присев2. упор лежа прыжком3. отжимание от пола4. упор присев прыжком5. прыжок из упора присев в упор присев6. И.П.Б) в парах. Передвижение с помощью рук, ноги в руках партераВ) бег с партнером сидящим верхом на спине | 3 х 83 х 310 м.3 х 310 м. |  | 2 х 210 м. |
|  | 3-4 курс |  | 3-4 курс |  |
| 1. | В парах. Один подбрасывает мяч, другой садится встает и ловит мяч | 5 х 10 |  | 4 х 10 |
| 2. | Бросить мяч в стенку, повернуться и поймать его | 3 х 15 |  | 2 х 15 |
| 3. | Прием мяча сверху с поворотом кругом | 2 х 10 |  | 2 х 10 |
| 4. | Прием мяча (баскетбольного) от партера – бросок в кольцо | 3 х 8 |  | 3 х 6 |
| 5. | Метание теннисного мяча в цель | 5 х 5 |  | 4 х 5 |
| 6. | Бег с высоким поднимание бедра в максимально темпе ( с продвижением) | 3 х 10 |  | 3 х 10 |
| 7. | Бег с захлёстом голени в максимальном темпе (с продвижением) | 3 х 10 |  | 3 х 10 |
| 8. | Челночный бег | 3 х 10 м.5 раз |  | 3 х 10 м.3 раза |
| 9. | Спринтерский бег на 30 м. | 3 х 2 |  | 2 х 2 |
| 10. | Лазание по канату на скорость | 2 х 2 |  | 1 х 1 |
| 11. | Лазание по шведской стенке одноименное и разноименное | 2 х 10 |  | 2 х 8 |
| 12. | Залезть по скамейке на бревно, с бревна – по скамейке бегом | 3 х 5 |  | 2 х 5 |
| 13. | Прыжки на носках через скамейку (вперед, назад) | 2 х 30 |  | 2 х 20 |
| 14. | Прыжки на двух ногах через вдвое сложенную скалку | 3 х 10 |  | 2 х 10 |
| 15. | Напрыгивание двумя ногами на г/скамейку | 2 х 30 |  | 2 х 20 |
| 16. | Развитие скоростно-силовых качествА)И.П. – о. с.1. упор присев2. упор лежа прыжком3. отжимание от пола4. упор, присев прыжком5. прыжком из упора присев в упор присев6. И. П.Б) в парах. передвижение с помощь рук, ноги в руках партнераВ) бег с партнером сидящим верхом на спине | 2 х 153 подхода3 подхода |  | 2 подхода |
| 17 | Эстафета 3 х 20м:А) передвижение в приседе с набивным мячом (5кг), мяч удерживается согнутыми руками перед грудьюБ) передвижение на прямых руках в упоре лежа без помощи ногВ) передвижение спиной вперед в упоре лежа сзади |  |  |  |

3) Выносливость – это способность человека совершать работу заданной интенсивности в течение возможно длительного времени. Так как длительность работы ограничивается в конечном счете наступающим утомлением, то по другому выносливость можно охарактеризовать как способность организма противостоять утомлению.

Различают общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимается способность человека продолжительное время поддерживать работоспособность в определенном виде физических упражнений (общая выносливость в основном воспитывается равномерным методом, специальная – переменным, интервальным и соревновательным методом).

 ТАБЛИЦА № 3

 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №П.п. | Юноши | Дозировка  | Девушки  | Дозировка  |
|  | 1-2 курс |  |  |  |
| 1. | Напрыгивание на г/скамейку поочередно левой, правой | 2 х 15 |  | 2 х 10 |
| 2. | Прыжки через скамейку на двух, левой, правой (вперед, назад) | 3 х 15 |  | 3 х 10 |
| 3. | Прыжки через скакалку на время | 140-145 за 1 мин. |  | 145-150 за 1 мин. |
| 4. | Игра в футбол с набивным мячом | 2 х 10 мин. |  |  |
| 5. | Катание набивного мяча в парах | 10 х 10 м. 5 раз |  | 6 х 10 м. 5 раз |
| 6. | Лазание по канату | 2 х 5 |  | 2 х 4 |
| 7. | И.П. – о. с.1. упор присев2.упор лежа3. упор присев.4. и. п. | 2 х 15 |  | 2 х 10 |
| 8. | Упражнения для брюшного пресса на шведской стенке | 3 до отказа | На г/скамейке | 2 до отказа |
| 9. | И. п – лежа на спине поднять ноги и положить за голову | 2 х 20 |  | 2 х 15 |
| 10. | Упражнение «щучка» - и. п. лежа на спине, поднятие рук и ног на 90° в складку ( в быстром темпе) | 2 х 20 |  | 2 х 15 |
| 11. | Разгибание рук (от пола) |  2 х 20 | От г/скамейки | 2 х 10 |
| 12. | Сгибание рук на в/перекладине с отягощением ( 5 % от массы тела) | До отказа 2 |  |  |
| 13. | Челночный бег (18 м.) | 2 х 8 |  | 2 х 6 |
|  | Комплекс ритмической гимнастики | 20 мин. |  | 25 мин. |
|  | 3-4 курс |  |  |  |
| 1. | Напрыгивание на г/скамейку двумя ногами, поочередно | 2 х 30 |  | 2 х 20 |
| 2. | Прыжки через скакалку на двух, одной | 4 х 30 |  | 3 х 40 |
| 3. | Прыжки через скакалку на время | 135-140 за 1 мин. |  | 140-145 за 1 мин. |
| 4. | Игра в футбол с набивным мячом | 2 х 10 |  |  |
| 5. | Катание набивного мяча (в парах) | 10 х 1010 м. |  | 6 х 10 м. 10 |
| 6. | Лазание по канату | 5 х 4 |  | 3 х 4 |
| 7. | И.П. – о. с.1. упор присев2.упор лежа3. отжимание4.упор присев5.прыжок из упора присев6. и. п. | 3 х 20 | Без отжимания | 2 х 20 |
| 8. | Упражнения для брюшного пресса | 45 за 1 мин. 2 раза | На г/мате | 35 за 1 мин. 2 раза |
| 9. | И. п. – лежа на спине поднять ноги и положить за голову (касание ногами) | 1 х 30 |  | 1 х 25 |
| 10. | Упражнение «щучка» | 1 х 30 |  | 1 х 20 |
| 11. | Разгибание рук (от пола) | 2 х 25 | От г/скамейки | 3 х 10 |
| 12. | Сгибание рук на в/перекладине с отягощением (7 % от массы тела) | 2 х 12 |  |  |
| 13. | Челночный бег (18 м.) | 3 х 10 |  | 3 х 5 |
| 14. | Комплекс ритмической гимнастики | 20 мин. |  | 25 мин |

4) Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Для воспитания гибкости используют: активные движения, с постепенно увеличивающейся амплитудой. Например: наклон туловища назад до отказа, маховые и пружинящие движения, задания с предметными ориентирами, упражнения с активной помощью партнера и др.

Для развития гибкости необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:

1. Упражняться систематически.
2. Упражнения выполнять после тщательного разогревания организма.
3. Упражнение прекращать при появлении болевых ощущений в разрабатываемых суставах и связках.
4. Не рекомендуется применять упражнения на гибкость при сильном утомлении.
5. Упражнение выполняется с постепенным увеличением амплитуды движения.
6. Дозировка в таблице упражнений для развития гибкости указана в конечном результате. Начинать надо соответственно с небольшой амплитуды выполнения упражнений, по усмотрению преподавателя, а также исходя из тестовой оценки.

ТАБЛИЦА № 4

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п.п | Юноши  | Дозировка (кол-во раз) | Девушки  | Дозировка (кол-во раз) |
| 1. | Перевод втрое, вчетверо сложенной скалки (вперед назад), руки прямые | 3 х 10 |  | 3 х 10 |
| 2. | Наклоны вперед в положении сидя (с помощью партнера)С фиксацией максимального положения | 3 х 153 х 10 сек. |  | 3 х 153 х 10 сек. |
| 3. | «Мост из положения лежа» | 3 х 5 | Из положения стоя (с помощью партнера | 4 х 5 |
| 4. | И.п. – сидя, ноги врозь, руки в стороны, наклоны вперед. | 3 х 6 |  | 3 х 8 |
| 5. | И.п. - стать парами, спиной к друг другу, взяться за руки вверху, сделать одновременно выпад вперед прогнуться | 2 х 10 |  | 2 х 10 |
| 6. | Вис лицом к шведской стенке поднимание ног назад | 3 х 10 |  | 3 х 10 |
| 7. | Стойка на лопатках, опускание прямых ног за голову, касание носками,коленями | 3 х 8 |  | 3 х 10 |
| 8. | Наклоны вперед и назад стоя боком к опоре, с опорой на одну руку | 2 х 10 |  | 2 х 15 |
| 9. | И.п. – о.с. спиной к шведской стенке, опускание в мост по рейкам до касания пола, и назад, наклон вперед. | 2 х 5 |  | 2 х 6 |
| 10. | Вис на шведской стенке – полное расслабление позвоночного столба, пружинящее движение вниз: т. ж с отягощением | 3 х 1 мин |  | 3 х 1 мин. |
| 11. | Растяжка на шпагаты: правая, левая, прямой, упражнение выполняется на полу по прямой линии (пружинки) | 3 х 30 |  | 3 х 40 |
| 12. | Махи ногами: вперед, в сторону, назад | 3 х 10 |  | 3 х 15 |
| 13. | КРГ | 20 мин. |  | 30 мин. |

5) Ловкость – это способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Эффективными средствами воспитания ловкости являются подвижные и спортивные игры, борьба, акробатика, и др.

При воспитании ловкости используются следующие прёмы: выполнение известных упражнений в необычных сочетаниях; усложнение упражнений дополнительными движениями; смена способов выполнения упражнения и др.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

Ловкость – это проявление находчивости в экстремальных условиях, она опирается на ранее изученные двигательные навыки, совершенствуется в учебно-тренировочном процессе, поэтому начиная с I курса на каждом уроке, рекомендуется проводить подвижные игры, эстафеты, где в быстроменяющейся ситуации хорошо развивается и совершенствуется физическое качество – ловкость.

Спортивные игры также открывают огромные возможности, потому что их основа – ряд целенаправленных физических упражнений и система занятий в целом – сочетается в них элементами игры, праздничным характером обстановки, соревновательной деятельностью, большой двигательной активностью обучающихся.

Не секрет, что многие обучающиеся, поступающие в ОУПН имеют недостаточный уровень развития ловкости, скоростно – силовой выносливости. Чтобы устранить это отставание следует использовать разнообразные формы физического воспитания, в том числе и секционные занятия по наиболее популярным у учащихся видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис и др.)

Степень развития ловкости определяют по точности, экономичности и рациональности движений. О ее развитии можно судить по тому, как быстро обучающийся сможет овладеть сложным игровым приемом, по степени точности выполнения его в изменяющийся игровой обстановке.

Ловкость является комплексным игровым качеством и включает в себя работу зрительной системы. Качество ловкости органически связано с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью.

**4.5**. Примечание.

1) уроки, построенные по методу круговой тренировки, могут применяться также при совершенствовании техники любой спортивной игры и в комплексном воспитании двигательных качеств.

Станции могут иметь порядковый номер, название и таблицу с описанием упражнений. После опробования упражнений и изучения порядка смены станции,группа приступает к выполнению упражнений. Продолжительность выполнения упражнения на одной станции численный состав и паузы при смене станций определяются, исходя из задач урока и подготовленности обучающихся. Нагрузка дифференцируется для девушек и юношей. Темп и количество повторений определяются и изменяются в зависимости от исходных и достигнутых результатов.

2)упражнения в таблицах предложены блоками, дозировка дана с учетом роста результатов. Выбирая по одному упражнению из блока, преподаватель может составить комплексную программу развития всех физических качеств. Используя работу блоками, можно достичь развития и совершенствования той или иной двигательной функции.

3)уроки с применением метода круговой тренировки лучше проводить в декабре-марте учебного года, когда по плану идут разделы: акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры.

4 )используемый инвентарь простой, имеющийся почти в каждом учебном заведении, и что важно, им можно варьировать, добиваясь развития физических качеств: набивной мяч, баскетбольный мяч, скакалка, гантели, гиря 16 кг, гриф, н/перекладина, канат, т/мяч, диск, ручной эспандер.

Оборудование: шведская стенка, бревно, г/скамейка, в/перекладина, р/в брусья, п/брусья, маты, конь.

Одна из наиболее существенных сторон такого урока – его высокая моторная плотность.

**5.** ОЦЕНКА РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Проверка и оценка знаний, умений и навыков, уровня физической подготовленности, являются составной частью и завершающим этапом обучения.

Проверка и оценка физических качеств органически объединяются с процессом обучения и оказывают свое влияние на его протекание, контролируют эффективность применяющихся методов и служат цели совершенствования всего процесса преподавания – результаты проверки и оценки в виде тестов и контрольных зачетов повышают активность и самостоятельность обучающихся.

Особенности оценки техники двигательных действий в спортивных и подвижных играх определяются тем, что их невозможно измерить.

Оценка техники может быть лишь визуальной.

При выполнении учебных и контрольных нормативов допускается индивидуальный поход в зависимости от физической подготовленности обучающихся.

Кроме того, важны те сдвиги, которые получены в результате занятий на уроках и самостоятельных занятий обучающихся, их стремление к физическому совершенствованию, необходимому в будущей профессиональной деятельности.

**6.** ВЫВОД

С помощью физических упражнений можно избирательно и строго дозировано воздействовать на нужную функцию организма, психический процесс или личностное свойство и по ответной реакции с достаточной объективностью судить о состоянии двигательных и психических способностей профессиональной пригодности обучающихся.

 З А К Л Ю Ч Е Н И Е

Система ФВ обучающихся в ОУПН сегодня должна быть направлена на то, чтобы повысить активность обучающихся и их стремление к достижению цели, сделать человека более смелым, решительным, чтобы укрепить не только его здоровье, но и веру в свои силы и возможности.

Не будем забывать, что многие средства ФК и С, благодаря своей демократичности, простоте организации доступны широкому кругу желающих.

Чаще всего от преподавателя требуется лишь дать начальный импульс, а дальше, если, конечно направление выбрано правильно и своевременно, в дело включается механизм самоорганизации.

Будем помнить, что подростки наиболее чувствительны к своим физическим данным, и весьма часто у них формируются комплексы неполноценности. И то, и другое, должны являться предметом педагогической коррекции.

 **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
 ОСНОВНАЯ**

1. Залетаев И. П. , «Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования», М.: «ФКИС», 2006
2. Лях В.И. «Физическая культура», М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2001
3. Матвеев А. П. «Оценка качества по ФК», М.:ДРОФА, 2000
4. Погадаев Г. И. «Настольная книга учителя физической культуры», М.: «ФИКС» 1998
5. Решетиков Н. В. «Физическая культура», М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2001

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

1.Примерная программа основного общего образования по физической культуре (профессиональный уровень)

2.Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (профессиональный уровень)

3. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

4. Программное и организационно—методическое обеспечение ФВ обучающихся в ОУ НПО И СПО. Залетаев И. П., М.: «ФКИС» 2006