Аннотации рабочих программ практик УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

* 1. Область применения программы

Рабочая программа учебной практики является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии

1. Художник по костюму входящей в укрупненную группу профессий 29.00.00 Технологии легкой промышленности **в части освоения квалификации художник по костюму и основных видов деятельности:**
* разработка эскизов моделей одежды с учетом исторического костюма или тенденций моды;
* разработка конструкций и шаблонов (лекал);
* технологическая обработка изделий и выполнение их в материале.
	1. Цели и задачи учебной практики

Целью учебной практики является закрепление и углубление теоретической подготовки обучающихся и приобретение ими практических навыков и компетенций для последующей профессиональной деятельности художника по костюму.

Задачами учебной практики являются:

* обучение трудовым приемам при выполнении ручных, машинных, влажно­тепловых работах
* обучение способам выполнения технологических операций при работе на различном швейном оборудовании
* закрепление и совершенствование первоначальных профессиональных умений и навыков обучающихся: при эскизировании моделей одежды, выполнении поузловой технологической обработки деталей одежды, разработке чертежей базовой и модельной конструкции поясной и плечевой одежды, разработки лекал.
	1. Форма учебной практики - цеховая
	2. Место проведения учебной практики - швейная мастерская для изготовления одежды с приспособлениями для вышивания.
	3. Время проведения учебной практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Кодпрофессиональногомодуля | Семестр | Количество недель | Характерпроведения учебной практики |
| ПМ. 01 | 7 | 4 | концентрированная |
| ПМ.02 | 6 | 11 | концентрированная |
| ПМ. 03 | 2,4,6 | 18 | рассредоточенная,концентрированная |

1.6 Количество часов на освоение рабочей программы учебной практики

Всего 792 часа, в том числе:

В рамках освоения ПМ. 01. - 144 часа,

В рамках освоения ПМ. 02 - 216 часов,

В рамках освоения ПМ.03 - 432 часа.

Результатом освоения рабочей программы учебной практики является сформированность у обучающихся первоначальных практических профессиональных умений и навыков по основным видам профессиональной деятельности:

* разработка эскизов моделей одежды с учетом исторического костюма или тенденций моды;
* разработка конструкций и шаблонов (лекал);
* технологическая обработка изделий и выполнение их в материале, необходимых для последующего освоения ими профессиональных и общих

компетенций по профессии.

|  |  |
| --- | --- |
| Код | Наименование результата освоения практики |
| ПК 1.1. | Использовать сведения из истории костюма, а также элементы исторического костюма при разработке эскизов моделей. |
| ПК 1.2. | Разрабатывать художественные и рабочие эскизы, передавать в эскиз художественные достоинства модели. |
| ПК 1.3. | Владеть основами изобразительной грамоты, приемами и техникой рисунка и живописи. |
| ПК 1.4. | Решать композицию графических рисунков. Выполнять наброски, зарисовки графических вариантов костюма. |
| ПК 2.1. | Разрабатывать конструкции изделий одежды в соответствии с моделью, выполненной в эскизе. |
| ПК 2.2. | Выполнять процесс конструирования одежды с учетом способов конструирования. |
| ПК 2.3. | Выполнять процесс моделирования с учетом правил композиции. |
| ПК 2.4. | Изготавливать комплект шаблонов (лекал) для раскроя изделий в соответствии с эскизом модели. |
| ДПК 2.5 | Выполнять корректировку конструкций изделий одежды дл индивидуальной фигуры. |
| ПК 3.1. | Определять свойства и качество материалов для изделий одежды. |
| ПК 3.2. | Выбирать материалы для изделий одежды с учетом соответствия особенностей модели и свойств материала. |
| ПК 3.3. | Применять поузловую технологическую обработку изделий. |
| ПК 3.4. | Применять современные методы и приемы при обработке изделий одежды. |
| ПК 3.5. | Применять по назначению современные виды оборудования, специальных устройств, приспособлений, средств малой механизации при выполнении технологических операций. |
| ПК 3.6. | Контролировать качество обработки деталей, узлов, готового изделия. |
| ДПК 3.7 | Владеть техникой кроя при индивидуальном производстве одежды. |
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
| ОК 2 | Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. |
| ОК 3 | Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. |
| ОК4 | Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач |
| ОК5 | Использовать информационно-коммуникационные технологии в |

профессиональной деятельности

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

клиентами.

В результате прохождения учебной практики по видам профессиональной деятельности обучающийся должен уметь:

|  |  |
| --- | --- |
| Вид профессиональной деятельности | Требования к умениям |
| Разработка эскизов моделей одежды с учетом исторического костюма или тенденций моды | определять принадлежность костюма, соответствующей эпохе; отражать народные традиции в графике костюма; использовать основные правила и цветовые решения при зарисовке эскизов;отражать основные достоинства модели;использовать различные приемы и технику рисунка и живописипри разработке эскизов модели;применять основные приемы рисунка и живописи;определять пропорции костюма на фигуре человека;создавать объёмную форму одежды различными средствами испособами;использовать закономерности композиции костюма при его проектировании. |
| Разработка конструкций и шаблонов (лекал) | выполнять технический рисунок в соответствии с моделью; определять основные антропометрические точки; определять основные формы деталей изделия;определять формы, объемы, пропорции деталей одежды, их местоположение на модели изделия;выполнять построение конструкций деталей изделий по различным методикам;определять модные тенденции; выполнять процесс моделирования одежды;применять основные принципы разработки шаблонов (лекал) деталей одежды;выполнять градацию шаблонов лекал деталей одежды. корректировать лекала с учетом индивидуальных особенностей фигуры заказчика;устранять конструктивные дефекты после проведения примерки на фигуре заказчика. |
| Технологическая обработка изделий и выполнение их в материале | определять качественные характеристики материала для определенной модели изделия;определять свойства материалов различными способами; анализировать рациональные методы технологической обработки; применять современные перспективные способы технологической обработки изделий одежды;применять по назначению технологическое оборудование исредства малой механизации;определять и устранять выявленные дефекты;выполнять раскладку лекал на материале с учетом требованийтехнических условий;переносить контуры лекал на материал;выкраивать детали изделия;проверять качество выкроенных деталей;подбирать лекала базовых конструкций для раскроя швейных изделий различного ассортимента;пользоваться инструментами для раскроя изделий различного ассортимента из текстильных материалов;рационально организовывать рабочее место, соблюдать требования охраны труда, осуществлять текущий уход за рабочим местом. |

3.1Тематический план учебной практики

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Код ПК | Код и наименования профессиональных модулей | Количество часов по ПМ | Наименования тем учебной практики | Количество часов по темам |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ПК 1.1. - 1.4.ОК 1-6 | ПМ 01. Разработка эскизов моделей одежды с учетом исторического костюма или тенденций моды | 144 | Тема 1.1.Выполнение эскизов модельных конструкций поясных изделий (юбки и брюки). | 18 |
| Тема 1.2 Выполнение эскизов модельных конструкций изделий платьево- блузочного ассортимента. | 36 |
| Тема 1.3. Выполнение эскизов модельных конструкций плечевых изделий костюмного ассортимента. | 36 |
| Тема 1.4. Разработка коллекции современной женской одежды по творческому источнику (исторический костюм). | 48 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. | 6 |
| ПК 2.1. - 2.4.ДПК 2.5 ОК 1-6 | ПМ 02. Разработка конструкций и шаблонов (лекал) | 216 | Тема 2.1.Анализ осанки, телосложения, пропорций фигуры. Работа с таблицами типовых размерных признаков. Измерение фигуры. Выбор прибавок, согласно модели. | 6 |
| Тема 2.2. Построение чертежей базовой конструкции поясных изделий одежды по различным методикам. | 30 |
| Тема 2.3.Построение чертежей базовой конструкции изделий для ассортиментных групп женской одежды на типовую фигуру. | 48 |
| Тема 2.4. Построение чертежей базовой конструкции изделий одежды на нетиповую фигуру. | 30 |
| Тема 2.5. Построение чертежей базовой конструкции изделий различного кроя. | 12 |
|  | 90 | Тема 2.6. Разработка модельных конструкций (МК) женского жакета разных силуэтных форм с втачными рукавами на индивидуальную фигуру по эскизам. | 12 |
| Занятие 2.7.Разработка модельной конструкции (МК) женского платья с рукавами покроя реглан на типовую фигуру по эскизу. | 12 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Тема 2.8. Разработка модельных конструкций (МК) женской блузы с рукавами рубашечного покроя на типовую фигуру по эскизу. | 12 |
|  |  |  | Тема 2.9. Разработка модельных конструкций (МК) женского платья с цельнокроеными рукавами (сложной конструкции) на типовую фигуру. | 12 |
|  |  |  | Тема 2.10. Разработка модельных конструкций (МК) женского нарядного платья сложной конструкции на типовую фигуру. | 12 |
|  |  |  | Тема 2.11. Разработка модельных конструкций (МК) женского повседневного костюма (комплекта) сложной конструкции на типовую фигуру. | 12 |
|  |  |  | Тема 2.12. Изготовление комплекта шаблонов (лекал) для поясной, плечевой одежды на типовую фигуру. | 6 |
|  |  |  | Тема 2.13. Выполнение градации лекал поясной и плечевой одежды различными способами. | 6 |
|  |  |  | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. | 6 |
| ПК 3.1. - | ПМ ОЗ.Технологическая | 432 | Тема 3.1. Вводное занятие. | 6 |
| 3.6.ДПК 3.7 | обработка изделий и выполнение их в |  | Тема 3.2.Организация рабочего места для машинных работ. | 6 |
| ОК 1-6 | материале |  | Тема 3.3. Организация рабочего места для влажно- тепловых работ. | 6 |
|  |  |  | Тема 3.4. Организация рабочего места для ручных работ. | 6 |
|  |  |  | Тема 3.5. Ручные стежки и строчки. | 12 |
|  |  |  | Тема 3.6.Машинные швы. | 24 |
|  |  |  | Тема 3.7. Обработка вытачек и складок. | 6 |
|  |  |  | Тема 3.8. Обработка отделочных деталей. Оборки, рюши, воланы. | 6 |
|  |  |  | Тема 3. 9. Обработка мелких деталей обтачным швом из различных видов тканей. | 18 |
|  |  |  | Тема 3.10. Обработка кокеток и соединение их с изделием. | 18 |
|  |  |  | Тема 3.11. Обработка различных видов карманов из различных видов ткани и соединение их с изделием. | 24 |
|  |  |  | Тема 3.12. Обработка навесных, | 12 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | обтачных петель. |  |
|  |  |  | Тема 3.13. Обработка борта, застежки из различных видов | 30 |
|  |  |  | ткани. |  |
|  |  |  | Тема 3.14. Обработка боковых и плечевых срезов из различных видов ткани. | 6 |
|  |  |  | Тема 3.15. Обработка выреза горловины и пройм. | 12 |
|  |  |  | Тема 3.16. Обработка различных видов воротников из различных тканей и соединение с горловиной. | 30 |
|  |  |  | Тема 3.17.Виды рукавов и способы их обработки. Обработка низа рукавов. Обработка застежек в рукавах. | 18 |
|  |  |  | Тема 3.18. Соединение рукавов с проймой. | 12 |
|  |  |  | Тема3.19. Изготовление моделей поясной женской одежды (юбка, брюки) из различных тканей. | 36 |
|  |  |  | Тема 3.20. Изготовление моделей плечевой женской одежды (жилет, платье-халат, жакет, блуза) различных видов кроя. | 138 |
|  |  |  | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного | 6 |
|  |  |  | зачета. |  |
|  | Всего часов | 792 |  |  |

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПРАКТИКА

1. Область применения программы

Рабочая программа учебной практики является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии

1. Художник по костюму входящей в укрупненную группу профессий 29.00.00 Технологии легкой промышленности **в части освоения квалификации художник по костюму и основных видов деятельности:**
* разработка эскизов моделей одежды с учетом исторического костюма или тенденций моды;
* разработка конструкций и шаблонов (лекал);
* технологическая обработка изделий и выполнение их в материале.
1. Цели и задачи производственной практики

Целью производственной практики является формирование и развитие общих и профессиональных компетенций, комплексное освоение обучающимися всех видов профессиональной деятельности по профессии:

* разработка эскизов моделей одежды с учетом исторического костюма или тенденций моды;
* разработка конструкций и шаблонов (лекал);

— выполнение технологической обработки изделий и выполнение их в материале.

Задачами производственной практики являются:

* обучение трудовым приемам, операциям и способам выполнения
* трудовых процессов, характерных для соответствующей профессии и необходимых для последующего освоения ими общих и профессиональных компетенций;
* закрепление и совершенствование первоначальных профессиональных умений и практического опыта обучающихся.
1. Формы производственной практики - цеховая

Производственная практика проводится с обучающимися в цехах швейного предприятия города Норильска. Обучающиеся закрепляются за наставниками на рабочих местах. Мастера производственного обучения согласно графику, осуществляют общее руководство производственной практикой, контроль над содержанием производственных заданий в соответствии с учебным планом, программой и соблюдением трудовой дисциплины.

1. Место проведения производственной практики

Производственная практика проводится в швейных мастерских г. Норильска

1. Время проведения производственной практики

Производственная практика проводится в сроки согласно учебному плану и графику учебного процесса.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Кодпрофессиональногомодуля | Семестр | Количество недель | Характерпроведенияпроизводственнойпрактики |
| ПМ. 01 | 8 | 7 | концентрированная |
| ПМ. 02 | 8 | 7 | концентрированная |
| ПМ. 03 | 8 | 7 | концентрированная |

1. Количество часов на освоение рабочей программы производственной практики

Всего 756 часов, в том числе:

В рамках освоения ПМ. 01 - 252 часа,

В рамках освоения ПМ. 02 - 252 часа,

В рамках освоения ПМ. 03 - 252 часа.

2 РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

Результатом освоения рабочей программы производственной практики, является совершенствование умений, приобретение практического опыта в рамках модулей

Ш1КРС по основным видам профессиональной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Видпрофессиональной деятельности | Требования к практическому опыту |
| Разработка эскизов моделей одежды с учетом исторического костюма или тенденций моды. | * использования элементов исторического костюма в эскизах моделей;
* определения и разработки художественных элементов модели одежды;
* определение оптимальных способов и приемов передачи изображения;
* построения композиционного изображения;
* моделирования различных форм одежды методом наколки;
* моделирования и декоративного оформления одежды различного назначения.
 |
| Разработка конструкций и шаблонов (лекал). | * анализа антропометрических точек;
* определение форм и пропорций деталей изделия;
* выполнения построения конструкций одежды;
* определение оптимальных способов и приемов процесса моделирования одежды;
* выполнение шаблонов (лекал) деталей одежды;
* проведения примерки на фигуре человека;
* устранения дефектов в конструкции изделия после примерки.
* выявления конструктивных дефектов при проведении примерки на фигуре заказчика.
 |
| Технологическая обработка изделий и выполнение их в материале. | * определения качества материалов;
* поиска необходимых фактур материалов для проектируемой модели;
* анализа выполнения работ по изготовлению швейных изделий;
* поиска информации о перспективных и рациональных методах технологической обработки;
* использования современного технологического оборудования для изготовления швейных изделий;
* определения показателей качества образца модели изделия;
* раскроя материалов при пошиве изделий.
 |

необходимых для последующего совершенствования ими профессиональных (ПК) и общих (ОК) компетенций по избранной профессии.

|  |  |
| --- | --- |
| Код | Наименование результата освоения практики |
| ПК 1.1. | Использовать сведения из истории костюма, а также элементы исторического костюма при разработке эскизов моделей. |
| ПК 1.2. | Разрабатывать художественные и рабочие эскизы, передавать в эскизе художественные достоинства модели. |
| ПК 1.3. | Владеть основами изобразительной грамоты, приемами и техникой рисунка и живописи. |
| ПК 1.4. | Решать композицию графических рисунков. Выполнять наброски, зарисовки графических вариантов костюма. |
| ПК 2.1. | Разрабатывать конструкции изделий одежды в соответствии с моделью, выполненной в эскизе. |
| ПК 2.2. | Выполнять процесс конструирования одежды с учетом способов конструирования. |
| ПК 2.3. | Выполнять процесс моделирования с учетом правил композиции. |
| ПК 2.4. | Изготавливать комплект шаблонов (лекал) для раскроя изделий в соответствии с эскизом модели. |
| ДПК 2.5. | Выполнять корректировку конструкций изделий одежды для индивидуальной фигуры. Владеть техникой кроя при индивидуальном производстве одежды. |
| ПК 3.1. | Определять свойства и качество материалов для изделий одежды. |
| ПК 3.2. | Выбирать материалы для изделий одежды с учетом соответствия особенностей модели и свойств материала. |

|  |  |
| --- | --- |
| ПК 3.3. | Применять поузловую технологическую обработку изделий. |
| ПК 3.4. | Применять современные методы и приемы при обработке изделий одежды. |
| ПК 3.5. | Применять по назначению современные виды оборудования, специальных устройств, приспособлений, средств малой механизации при выполнении технологических операций. |
| ПК 3.6. | Контролировать качество обработки деталей, узлов, готового изделия. |
| ДПК 3.7. | Владеть техникой кроя при индивидуальном производстве одежды. |
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
| ОК 2 | Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. |
| ОК 3 | Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. |
| ОК 4 | Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. |
| ОК 5 | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. |
| ОК 6 | Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. |
| 3 | Структура и содержание программы производственной практики 3.1 Тематический план производственной практики |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| КодПК, ОК | Код и наименования профессиональныхмодулей | Количество часов по ПМ | Наименования тем производственной практики | Количество часов по темам |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ПК 1.1­1.4ОК 1-6 | ПМ 01. Разработка эскизов моделей одежды с учетом | 252 | Тема1.1 Разработка коллекции одежды фольклорного стиля. | 72 |
|  | исторического костюма или |  | Тема1.2 Разработка комплектов молодежной одежды. | 36 |
|  | тенденций моды. |  | Тема1.3 Разработка коллекции карнавальных костюмов с элементами исторического костюма. | 66 |
|  |  |  | Тема 1.4 Разработка коллекций современных моделей одежды различных стилей с учетом тенденций моды. | 66 |
|  |  |  | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. | 6 |
|  |  |  | Промежуточная аттестация в форме экзамена (квалификационного) | 6 |
| ПК 2.1­2.4ДПК 2.5 ОК 1-6 | ПМ 02. Разработка конструкций и шаблонов (лекал) | 252 | Тема 2.1. Анализ осанки, телосложения, пропорций фигуры. Работа с таблицами типовых размерных признаков. Измерение фигуры. Выбор прибавок, согласно модели. | 6 |
|  |  |  | Тема 2. 2. Построение чертежей базовых конструкции поясных изделий одежды по различным методикам по эскизу. | 18 |
|  |  |  | Тема 2.3.Построение чертежей базовой конструкции плечевых изделий одежды по различным методикам по эскизу. | 12 |
|  |  |  | Тема 2.4. Построение чертежей конструкций плечевой одежды по | 48 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | эскизу. |  |
|  |  |  | Тема 2.5. Разработка чертежей модельных конструкций женской одежды различного ассортимента поэскизу. | 48 |
|  |  |  | Тема 2.6. Разработка модельных конструкций современных изделий на основе народного кроя. | 24 |
|  |  |  | Тема 2.7. Разработка модельных конструкций изделий, не отрезных по линии талии, разных силуэтов по эскизу. | 54 |
|  |  |  | Тема 2.9. Изготовление комплектов шаблонов (лекал) для плечевой и поясной одежды. Выполнение градации лекал различными способами. | 30 |
|  |  |  | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. | 6 |
|  |  |  | Промежуточная аттестация в форме экзамена (квалификационного). | 6 |
| ПК 3.1­3.6ДПК 3.7 ОК 1-6 | ПМОЗ.Технологическая обработка изделий и выполнение их в материале | 252 | Тема 3.1. Вводное занятие. Правила охраны труда на рабочем месте. | 6 |
|  | Тема 3.2. Организация рабочего места для ручных, машинных и влажно- тепловых работ. Текущий уход за оборудованием. | 6 |
|  |  |  | Тема 3.3 Изготовление плечевого женского изделия (блуза) из различных тканей. | 72 |
|  |  |  | Тема 3.4. Изготовление изделий поясной женской одежды (юбка, брюки) из различных тканей. | 42 |
|  |  |  | Тема 3.5. Изготовление изделий плечевой женской одежды (платье) из различных тканей. | 30 |
|  |  |  | Тема 3.6. Изготовление изделий плечевой женской одежды (жакет, жилет) на индивидуальную фигуру из различных тканей. | 54 |
|  |  |  | Тема 3.7. Изготовление изделий женской одежды из ткани в клетку, полоску. | 30 |
|  |  |  | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. | 6 |
|  |  |  | Промежуточная аттестация в форме экзамена (квалификационного) | 6 |
|  | Всего часов | 756 |  | 756 |

ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является вариативной частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 29.01.04 Художник по костюму входящей в укрупненную группу профессий 29.00.00 Технологии легкой промышленности.

* 1. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.
	2. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

* о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни;

уметь:

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Программа предполагает освоение следующих общих и профессиональных компетенций: ОК 6,7

* 1. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

-максимальной учебной нагрузки обучающегося 220 часов, в том числе;

-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 110 часов;

-самостоятельной работы обучающегося 110 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объемчасов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 220 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 110 |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 104 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 110 |
| в том числе: |  |
| 1. Изучить правила поведения в кабинете физического воспитания под подпись обучающегося.
2. Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.
3. Изучить систему Купера по определению физического развития и физической подготовленности по возрастам.
4. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.
5. Прыжки в длину с разбега.
6. Изучить правильное поведение в спортивном зале.
7. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).
8. Выполнение подачи мяча в прыжке.
9. Блокирование индивидуальное, групповое.
10. Занятия в спортивных секциях.
11. Изучить технику безопасности в спортивном зале №2.
 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.
2. Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.
3. Общеразвивающие упражнения на развитие ловкости.
4. Жонглирование мячей двумя руками.
5. Быстрые короткие передачи правой и левой рукой через стенку.
6. Ведение теннисного мяча правой и левой рукой.
7. Бег на месте. Прыжки вправо и влево на одной ноге.
8. Броски одной рукой.
9. Упражнение беговые с ускорением на месте.
10. Упражнение на развитие гибкости.
11. Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.
12. Передачи мяча с одним касанием.
13. Техника игры вратаря.
14. Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору).
15. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.
16. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.
17. ОРУ для развитие координации.
18. Комплекс упражнений для развитие силы, выносливости.
 |  |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |  |