

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
**«Южно-Уральский государственный технический колледж»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

по общеобразовательной дисциплине

**«Физическая культура»**

для специальности **11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи**  
профиль обучения: **технологический**

**ФП «ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ»**

Челябинск, 2024

## РЕЦЕНЗИЯ

**на методические рекомендации по выполнению практических работ по  
общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» для 11.02.15  
Инфокоммуникационные сети и системы связи технологического профиля,  
участвующей в реализации Федерального проекта «Профессионалитет»,  
разработанную преподавателем ГБПОУ «Южно-Уральского государственного  
технического колледжа» Потаповым О.Ю.**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена согласно ФГОС по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи ФП «Профессионалитет».

Практическая направленность общеобразовательной дисциплины реализуется через выполнение практических работ, на проведение которых программой отводится 72 часа.

Методические рекомендации по выполнению практических работ разработаны на основании рабочей программы дисциплины, учитывающей ФГОС ССО и ФГОС СПО по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи включают в себя 36 практических работ, направленных на формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Методические рекомендации состоят из шести базовых видов спорта, каждая работа содержит краткое теоретическое обоснование. Методические указания содержат четкие рекомендации, что облегчает понимание и выполнение практической работы. Актуальность данных методических указаний в том, что материал практических работ позволяет формировать у студентов общие и профессиональные компетенции.

В программу включены вопросы и задания, понимание и значение которых важно для овладения будущей специальностью, а умение применять полученные знания, умения и навыки на практике является гарантией высокой профессиональной подготовленности специалиста.

Программа составлена на хорошем методическом уровне и удовлетворяет всем требованиям, предъявляемым к изданиям соответствующего вида.

Данные методические рекомендации могут быть рекомендована для изучения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» в Южно-Уральском государственном техническом колледже для специальностей технологического профиля.

**Рецензент:**

Доцент кафедры  
физического воспитания и спорта  
Южно-Уральского ГАУ



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению практических работ по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» предназначены для обучающихся специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи технологического профиля, участвующей в реализации Федерального проекта «Профессионалитет».

Практические занятия являются важным элементом общеобразовательной дисциплины. В процессе выполнения практических работ, обучающиеся систематизируют и закрепляют полученные теоретические знания, развивают практические и профессиональные умения, формируют элементы компетенций будущих специалистов.

Рабочей программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» предусмотрено выполнение 36 практических работ, которые направлены на достижение следующих **целей**:

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

Выполнение практических работ дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов обучения:

**личностных:**

- ЛР 01 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- ЛР 03 принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- ЛР 13 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

- ЛР 20 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- ЛР 21 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- ЛР 22 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

**метапредметных:**

- МРП 01 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- МРП 03 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- МРП 05 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- МРП 16 осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- МРП 17 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности.

**предметных:**

- ПРб 01 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- ПРб 02 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- ПРб 03 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- ПРб 04 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- ПРб 05 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- ПРб 06 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

**элементов ОК и ПК:**

- ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- ПК 2.4 Организовывать устранение аварийных ситуаций и проведение мероприятий по безопасности жизнедеятельности многоквартирных домов.

Описание каждой практической работы содержит номер, название и цель работы, формируемые в процессе выполнения работы знания и умения, описание алгоритма выполнения работы.

Критерии оценивания:

- оценка «5» - ставится за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;
- оценка «4» - за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;
- оценка «3» - за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1 -2 существенных ошибок;
- оценка «2» - отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1 -2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы преподавателя.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

<b>№ работы</b>	<b>Наименование практической работы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Практическое занятие № 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 100м.	2
2.	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники эстафетного бега: 4х100 м.	2
3.	Практическое занятие № 3. Развитие скорости, повторный бег.	2
4.	Практическое занятие № 4. Совершенствование техники бега на средние дистанции, кросс: 300м (девушки), 500м (юноши).	2
5.	Практическое занятие № 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2
6.	Практическое занятие № 6. Совершенствование техники эстафетного бега: 4х400.	2
7.	Практическое занятие № 7. Развитие скорости, переменный бег.	2
8.	Практическое занятие № 8. Развитие выносливости кросс: 2000м (девушки), 3000м (юноши).	2
9.	Практическое занятие № 9. Совершенствование приема и передач мяча двумя руками снизу.	2
10.	Практическое занятие № 10. Совершенствование подачи мяча: нижние, верхние и боковые.	2

<b>№ работы</b>	<b>Наименование практической работы</b>	<b>Кол-во часов</b>
11.	Практическое занятие № 11. Совершенствование нападающего удара.	2
12.	Практическое занятие № 12. Выполнение упражнений по профилактике профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Совершенствование блокирования.	2
13.	Практическое занятие № 13. Выполнение упражнений, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, связанных с учебной и производственной деятельностью. Совершенствование тактики нападения.	2
14.	Практическое занятие № 14. Выполнение упражнений, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, связанных с учебной и производственной деятельностью. Совершенствование тактики нападения.	2
15.	Практическое занятие № 15. Изучение упражнений, направленных на профессиональную подготовку с учетом специфики получаемой специальности. Совершенствование тактики защиты.	2
16.	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений по профилактике профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Совершенствование тактики и техники защиты и нападения. Двусторонняя игра.	2
17.	Практическое занятие № 17. Совершенствование ловли и передач мяча.	2
18.	Практическое занятие № 18. Совершенствование ведения мяча.	2
19.	Практическое занятие № 19. Совершенствование бросков мяча в корзину.	2
20.	Практическое занятие № 20. Выполнение упражнений по профилактике профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Совершенствование бросков мяча в корзину.	2
21.	Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, связанных с учебной и производственной деятельностью. Совершенствование овладения мячом.	2
22.	Практическое занятие № 22. Изучение упражнений, направленных на профессиональную подготовку с учетом специфики получаемой специальности. Совершенствование тактики и техники защиты и нападения. Двусторонняя игра.	2
23.	Практическое занятие № 23. Выполнение упражнений по профилактике профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Совершенствование блокирования. Совершенствование тактики и техники защиты и нападения. Двусторонняя игра.	2
24.	Практическое занятие № 24. Изучение упражнений, направленных на профессиональную подготовку с учетом специфики получаемой специальности. Совершенствование тактики и техники защиты и нападения. Двусторонняя игра.	2
25.	Практическое занятие № 25. Совершенствование перехода с хода на ход.	2

<b>№ работы</b>	<b>Наименование практической работы</b>	<b>Кол-во часов</b>
26.	Практическое занятие № 26. Совершенствование техники подъемов и спусков. Гонка по дистанции.	2
27.	Практическое занятие № 27. Футбол. Совершенствование ударов и остановок мяча, отбора мяча.	2
28.	Практическое занятие № 28. Совершенствование тактики и техники защиты и нападения. Двусторонняя игра.	2
29.	Практическое занятие № 29 Совершенствование тактики и техники защиты и нападения. Двусторонняя игра.	2
30.	Практическое занятие № 30. Совершенствование тактики и техники защиты и нападения. Двусторонняя игра.	2
31.	Практическое занятие № 31. Стили плавания. Техники плавания. Изучение кроля на спине, груди.	2
32.	Практическое занятие № 32. Изучения браса.	2
33.	Практическое занятие № 33. Выполнение упражнений по профилактике профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Круговая тренировка.	2
34.	Практическое занятие № 34. Выполнение упражнений, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, связанных с учебной и производственной деятельностью. Круговая тренировка.	2
35.	Практическое занятие № 35. Изучение упражнений, направленных на профессиональную подготовку с учетом специфики получаемой специальности. Совершенствование тактики и техники защиты и нападения. Круговая тренировка.	2
36.	Практическое занятие № 36. Изучение упражнений, направленных на профессиональную подготовку с учетом специфики получаемой специальности. Совершенствование тактики и техники защиты и нападения. Круговая тренировка.	2

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1**

**Название практической работы:** Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 100м.

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами бега на 100 м.;
- воспитание, волевых качеств: стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

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

**Ход работы:**

1. высокий старт: по команде «На старт!» бегун принимает положение низкого старта: упирается сильнейшей ногой в переднюю колодку, а другой – в заднюю. Руки прямые и ненапряженные ставит вплотную к стартовой линии на ширине плеч, большие пальцы внутрь. Плечи над линией старта. Туловище выпрямлено, голова держится прямо, шея не напряжена.
2. стартовый разгон: стартовый разгон – обеспечивает увеличение скорости до максимально возможной на спринтерских дистанциях, до такой скорости, какая требуется для передвижения на данной дистанции конкретным студентом.
3. финиширование: сохранить, насколько это возможно, максимальную скорость. Для этого нужно увеличить частоту шагов, чему помогают правильные движения рук. Чтобы быстрее коснуться финишной черты, спортсмен во время последнего шага резко наклоняется, выбрасывая грудь вперед.
4. бег 100 м: максимальная скорость. Соблюдение техники бега на этапах дистанции.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2**

**Название практической работы:** Совершенствование техники эстафетного бега: 4x100 м.

**Цель работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами эстафетного бега: 4x100 м.;
- воспитание, волевых качеств: стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРБ 01, ПРБ 02, ПРБ 03, ПРБ 04, ПРБ 05, ПРБ 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

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

**Ход работы:**

1. высокий старт: по команде «На старт!» бегун принимает положение низкого старта: упирается сильнейшей ногой в переднюю колодку, а другой – в заднюю. Руки прямые и ненапряженные ставит



вплотную к стартовой линии на ширине плеч, большие пальцы внутрь. Плечи над линией старта. Туловище выпрямлено, голова держится прямо, шея не напряжена.

2. стартовый разгон: стартовый разгон – обеспечивает увеличение скорости до максимально возможной на спринтерских дистанциях, до такой скорости, какая требуется для передвижения на данной дистанции конкретным студентом.
3. финиширование: сохранить, насколько это возможно, максимальную скорость. Для этого нужно увеличить частоту шагов, чему помогают правильные движения рук. Чтобы быстрее коснуться финишной черты, спортсмен во время последнего шага резко наклоняется, выбрасывая грудь вперед.
4. эстафетный бег 4x100 м: после выхода со старта и набора скорости спортсмен прижимается к левому краю беговой дорожки, сохраняя тем самым длину дистанции. Участник команды, бегущий на втором этапе, принимает эстафетную палочку в левую руку и во время бега прижимается к внешней стороне беговой дорожки. Участник третьего этапа бежит по повороту беговой дорожки и поэтому принимает эстафетную палочку в правую руку. Участник четвертого этапа принимает эстафетную палочку в левую руку и, не перекладывая, бежит с ней до конца дистанции.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3**

**Название практической работы:** Развитие скорости, повторный бег.

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами повторного бега;
- воспитание, волевых качеств: стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.

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

**Ход работы:**

1. пробежать 5 сетов по 100 метров с максимальной для себя скоростью. При повторном беге увеличено время отдыха – здесь важно, чтобы пульс полностью восстановился.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4**

**Название практической работы:** Совершенствование техники бега на средние дистанции, кросс: 300м (девушки), 500м (юноши).

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами техники бега на средние дистанции;
- воспитание, волевых качеств: стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.

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

**Ход работы:**

1. высокий старт: толчковая нога сзади, маховая впереди, корпус и плечи должны быть направлены в сторону движения. Одна рука должна находиться впереди в согнутом состоянии, а другая заведена назад в почти прямом положении, если толчковая нога левая, значит левая рука должна быть заведена за корпус, а правая будет согнута впереди корпуса и наоборот.
2. стартовый разгон: стартовый разгон – обеспечивает увеличение скорости до максимально возможной на средних дистанциях, до такой скорости, какая требуется для передвижения на данной дистанции конкретным студентом.
5. финиширование: сохранить, насколько это возможно, максимальную скорость. Для этого нужно увеличить частоту шагов, чему помогают правильные движения рук. Чтобы быстрее коснуться финишной черты, спортсмен во время последнего шага резко наклоняется, выбрасывая грудь вперед.
3. кросс 300 м (девушки) и 500 м (юноши): при беге на 300 и 500 метров стопа сначала приземляется на носок, затем вес переносится на внешний край стопы, а только потом на всю стопу. Стопы должны быть строго параллельны друг другу. Тело должно быть наклонено вперед, ноги немного согнуты.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5**

**Название практической работы:** Совершенствование техники прыжка в длину с места.

**Цель работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими

- приемами техники прыжка в длину с места;
- воспитание, волевых качеств: стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

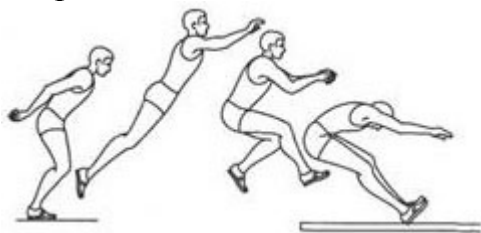
**предметные:** ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.

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

**Ход работы:**

1. прыжок в длину с места: спортсмен встает у линии, расставив ноги на ширине плеч, поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед.



## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6

**Название практической работы:** Совершенствование техники эстафетного бега: 4х400м.

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами техники эстафетного бега: 4х400 м.;
- воспитание, волевых качеств: стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.

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

**Ход работы:**

1. высокий старт: по команде «На старт!» бегун принимает положение низкого старта: упирается сильнейшей ногой в переднюю колодку, а другой – в заднюю. Руки прямые и ненапряженные ставит вплотную к стартовой линии на ширине плеч, большие пальцы внутрь. Плечи над линией старта. Туловище выпрямлено, голова держится прямо, шея не напряжена.
2. стартовый разгон: стартовый разгон – обеспечивает увеличение скорости до максимально возможной на спринтерских дистанциях, до такой скорости, какая требуется для передвижения на данной дистанции конкретным студентом.
3. финиширование: сохранить, насколько это возможно, максимальную скорость. Для этого нужно увеличить частоту шагов, чему помогают правильные движения рук. Чтобы быстрее коснуться финишной черты, спортсмен во время последнего шага резко наклоняется, выбрасывая грудь вперед.
4. эстафетный бег 4x400 м: после выхода со старта и набора скорости спортсмен прижимается к левому краю беговой дорожки, сохраняя тем самым длину дистанции. Участник команды, бегущий на втором этапе, принимает эстафетную палочку в левую руку и во время бега прижимается к внешней стороне беговой дорожки. Участник третьего этапа бежит по повороту беговой дорожки и поэтому принимает эстафетную палочку в правую руку. Участник четвертого этапа принимает эстафетную палочку в левую руку и, не перекладывая, бежит с ней до конца дистанции.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7**

**Название практической работы:** Развитие скорости, переменный бег.

**Цель работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами техники переменного бега;
- воспитание, волевых качеств: стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРБ 01, ПРБ 02, ПРБ 03, ПРБ 04, ПРБ 05, ПРБ 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.

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

**Ход работы:**

1. по отрезкам дистанции 50—200 метров с постоянно меняющейся скоростью: от медленной (бег «трусцой») до средней. Разновидность

этого бега — «фартлек», при котором скорость и длина отрезков изменяются по желанию в зависимости от самочувствия.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8**

**Название практической работы:** Развитие выносливости кросс: 2000м (девушки), 3000м (юноши).

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами техники кроссового бега 2000м (девушки), 3000м (юноши);
- воспитание, волевых качеств: стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.

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

**Ход работы:**

1. высокий старт: толчковая нога сзади, маховая впереди, корпус и плечи должны быть направлены в сторону движения. Одна рука должна находиться впереди в согнутом состоянии, а другая заведена назад в почти прямом положении, если толчковая нога левая, значит левая рука должна быть заведена за корпус, а правая будет согнута впереди корпуса и наоборот.
2. стартовый разгон: стартовый разгон – обеспечивает увеличение скорости до максимально возможной на средних дистанциях, до такой скорости, какая требуется для передвижения на данной дистанции конкретным студентом.
3. финиширование: сохранить, насколько это возможно, максимальную скорость. Для этого нужно увеличить частоту шагов, чему помогают правильные движения рук. Чтобы быстрее коснуться финишной черты, спортсмен во время последнего шага резко наклоняется, выбрасывая грудь вперед.
4. кросс 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши): при беге на 2000 и 3000 метров стопа сначала приземляется на носок, затем вес переносится на внешний край стопы, а только потом на всю стопу. Стопы должны быть строго параллельны друг другу. Тело должно быть наклонено вперед, ноги немного согнуты.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 9**

**Название практической работы:** Волейбол. Совершенствование приема и передач мяча двумя руками снизу.

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами техники приема и передач мяча двумя руками снизу;
- совершенствование взаимодействия в процессе двусторонней игры в волейбол;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

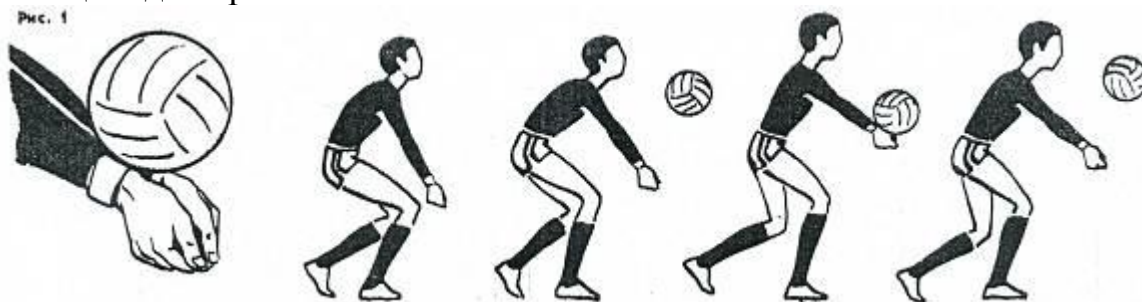
**предметные:** ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

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

**Ход работы:**

1. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты кнаружи и максимально сближены. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.



## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 10

**Название практической работы:** Совершенствование подач мяча: нижние, верхние и боковые.

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами техники подач мяча: нижние, верхние и боковые;
- совершенствование взаимодействия в процессе двусторонней игры в волейбол;

- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

### **Результаты:**

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

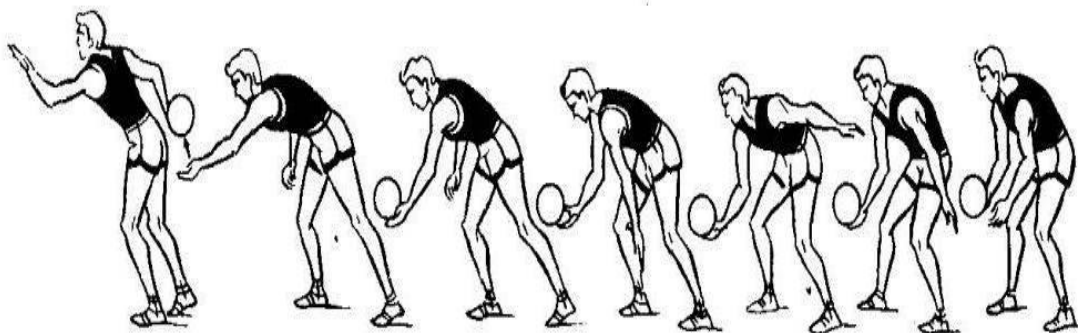
**предметные:** ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06;

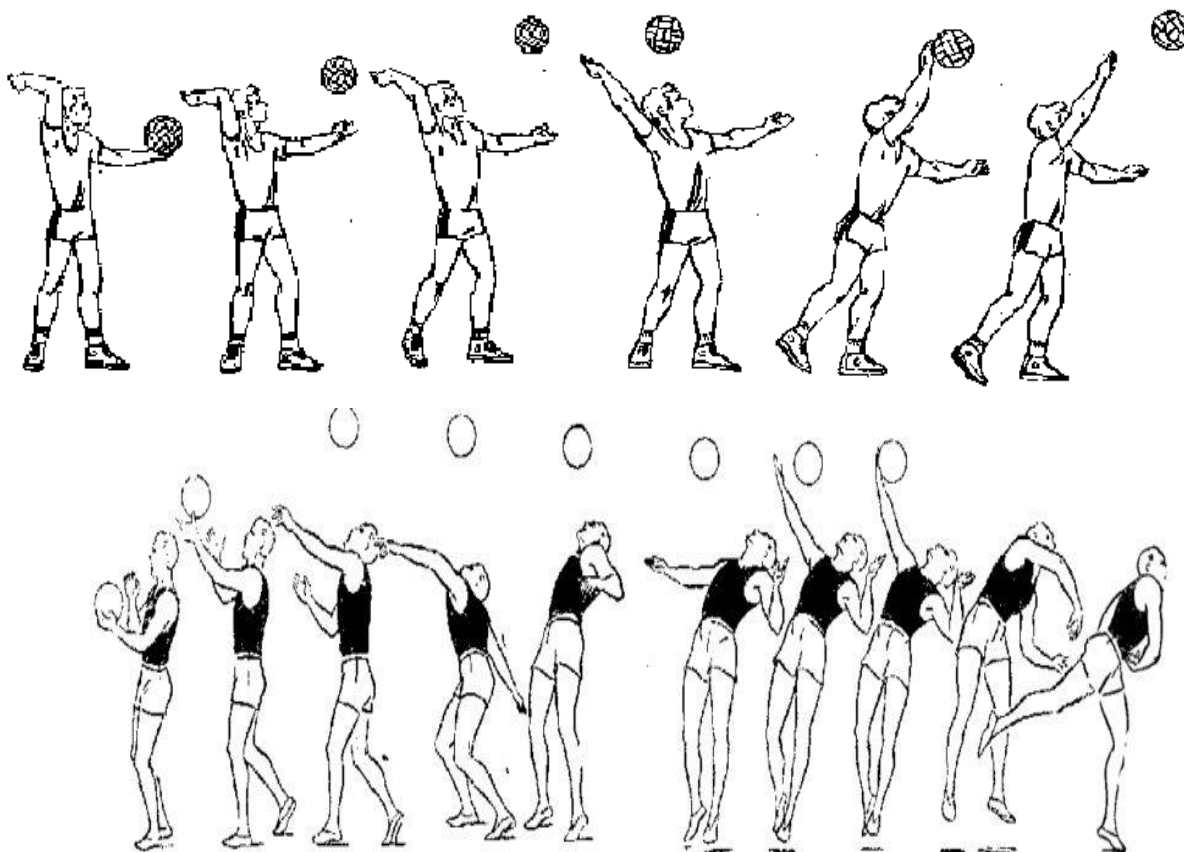
**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.

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

### **Ход работы:**

1. Нижняя прямая: мяч в левой руке подбрасывается вверх на высоту до 0,5 м. над головой. Одновременно правая рука выполняет замах назад- вниз. При снижении мяча до уровня груди маховым движением прямой правой руки сзади-вниз-вперед выполняется ударное движение. Правое плечо выносится вперед, удар по мячу наносится напряженной ладонью.
2. Нижняя боковая: мяч в левой руке подбрасывается вверх на высоту до 0,5 м. над головой. Одновременно правая рука выполняет замах назад- вправо- вниз. При снижении мяча до уровня груди маховым движением прямой правой руки сзади-вправо-вперед выполняется ударное движение. Правое плечо выносится вперед, удар по мячу наносится напряженной ладонью.
3. Верхняя прямая: мяч в левой руке подбрасывается вверх на высоту до 0,5 м. над головой. Одновременно правая рука выполняет замах вверх-назад. При выполнении ударного движения правую руку разгибают в локте и маховым движением выносят вверх. Удар по мячу наносится напряженной ладонью.





## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 11

**Название практической работы:** Совершенствование нападающего удара.

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами техники нападающего удара;
- совершенствование взаимодействия в процессе двусторонней игры в волейбол;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**метапредметные:** МРП 01, МРП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРБ 01, ПРБ 02, ПРБ 03, ПРБ 04, ПРБ 05, ПРБ 06;

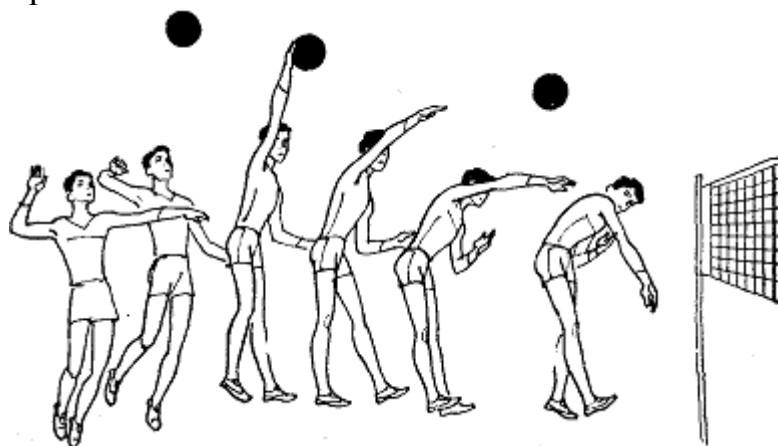
**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.

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

**Ход работы:**



1. Нападение справа и слева, через зону "3". Двух-трехшажный разбег. Прыжок с двух ног. В прыжке игрок делает замах правой рукой вверх-назад. Ударное движение начинают с поворота тела вокруг вертикальной оси, затем правую руку выпрямляют в локтевом суставе и вытягивают вверх-вперед к мячу. Кисть накладывает на мяч сверху-сбоку, сгибают руку в лучезапястном суставе, направляя мяч вниз. После удара игрок приземляется.



## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 12

**Название практической работы:** Выполнение упражнений по профилактике профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Совершенствование блокирования.

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами техники дыхательной гимнастики, блокирования;
- совершенствование взаимодействия в процессе двусторонней игры в волейбол;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**Формируемые элементы ПК (профессионально-ориентированное содержание):**

ПК 2.4 Организовывать устранение аварийных ситуаций и проведение мероприятий по безопасности жизнедеятельности многоквартирных домов.

**метапредметные:** МРП 01, МРП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

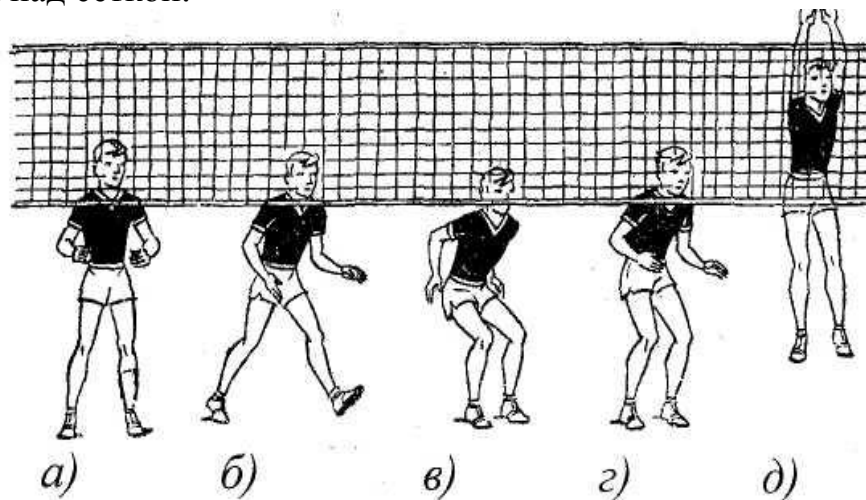
**предметные:** ПРБ 01, ПРБ 02, ПРБ 03, ПРБ 04, ПРБ 05, ПРБ 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

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

**Ход работы:**

1. Профессионально-ориентированный комплекс упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.
2. Блокирование: технический элемент игры в волейбол, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника, заключающийся в преграждении пути полёта мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой.



### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 13

**Название практической работы:** Выполнение упражнений, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, связанных с учебной и производственной деятельностью. Совершенствование тактики нападения.

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами нападения и технике гимнастики для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний;
- совершенствование взаимодействия в процессе двусторонней игры в волейбол;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**Формируемые элементы ПК (профессионально-ориентированное содержание):**

ПК 2.4 Организовывать устранение аварийных ситуаций и проведение мероприятий по безопасности жизнедеятельности многоквартирных домов.

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

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

**Ход работы:**

1. Профессионально-ориентированный комплекс гимнастики для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
2. Тактика нападения: прием мяча от подачи соперника с последующим его адресованием на переднюю линию для развития атаки. Применяется прием мяча снизу и сверху двумя руками. 6-3-2/ 6-3-4/ (5-1)- 3 - (2-4), (3-4) выполняют нападающий удар. Перемещения при нападении.



Рис. 34

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 14

**Название практической работы:** Выполнение упражнений, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, связанных с учебной и производственной деятельностью. Совершенствование тактики нападения.

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами нападения и технике гимнастики для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний;
- совершенствование взаимодействия в процессе двусторонней игры в волейбол;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**Формируемые элементы ПК (профессионально-ориентированное содержание):**

ПК 2.4 Организовывать устранение аварийных ситуаций и проведение мероприятий по безопасности жизнедеятельности многоквартирных домов.

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРБ 01, ПРБ 02, ПРБ 03, ПРБ 04, ПРБ 05, ПРБ 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

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

**Ход работы:**

1. Профессионально-ориентированный комплекс гимнастики для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
2. Тактика нападения: прием мяча от подачи соперника с последующим его адресованием на переднюю линию для развития атаки. Применяется прием мяча снизу и сверху двумя руками. 6-3-2/ 6-3-4/ (5-1)- 3 - (2-4), (3-4) выполняют нападающий удар. Перемещения при нападении.



Рис. 34

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 15

**Название практической работы:** Изучение упражнений, направленных на профессиональную подготовку с учетом специфики получаемой специальности  
Совершенствование тактики защиты.

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами защиты и упражнений для коррекции фигуры;
- совершенствование взаимодействия в процессе двусторонней игры в волейбол;

- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

### **Результаты:**

**Формируемые элементы ПК (профессионально-ориентированное содержание):**

ПК 2.4 Организовывать устранение аварийных ситуаций и проведение мероприятий по безопасности жизнедеятельности многоквартирных домов.

**метапредметные:** МРП 01, МРП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРБ 01, ПРБ 02, ПРБ 03, ПРБ 04, ПРБ 05, ПРБ 06;

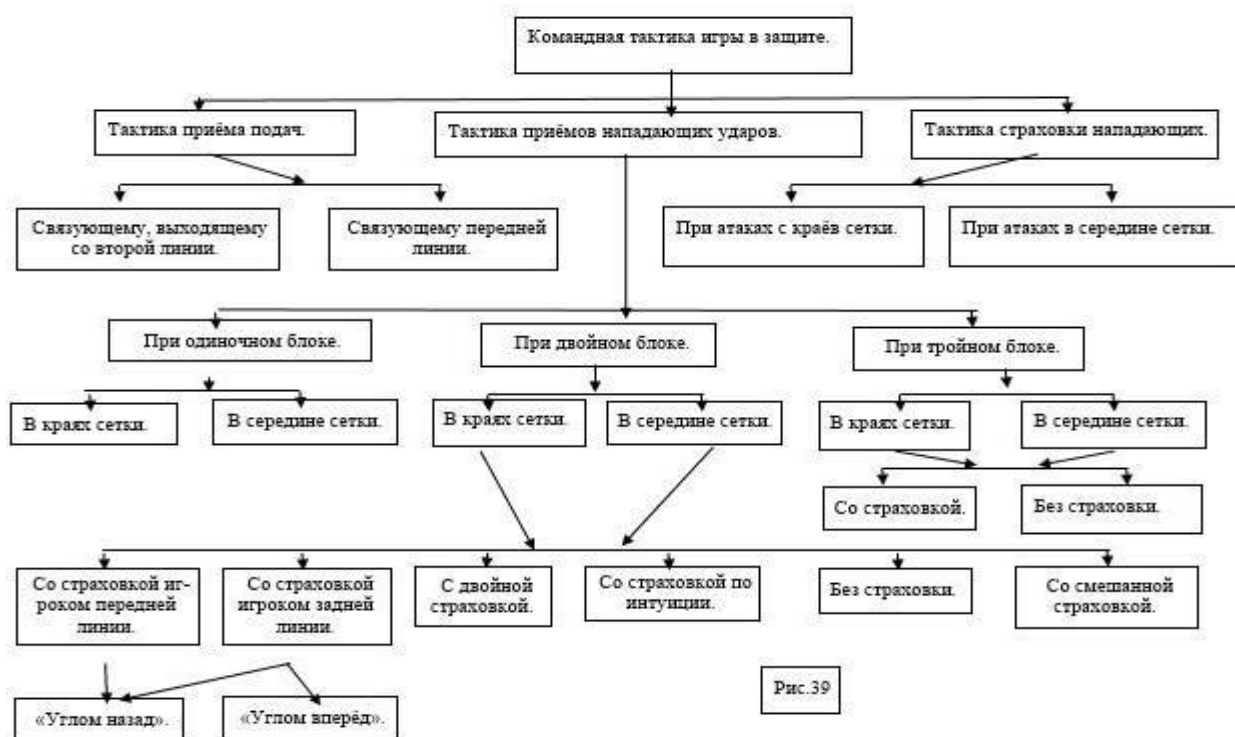
**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

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

### **Ход работы:**

1. Профессионально-ориентированный комплекс упражнений для коррекции фигуры.
2. Тактика защиты состоит из чёткого взаимодействия игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и, наконец, взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой. Блокирование одиночное и двойное. Прием мяча от подачи соперника с последующим его адресованием на переднюю линию для развития атаки. Применяется прием мяча снизу и сверху двумя руками. 6-3-2/ 6-3-4/ (5-1)- 3 - (2-4), (3-4) выполняют нападающий удар. Перемещения при

защите.



## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 16

**Название практической работы:** Выполнение упражнений по профилактике профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Совершенствование тактики и техники защиты и нападения. Двусторонняя игра.

### Цели работы:

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами защиты и нападения, технике упражнений для профилактики болезней позвоночника П. Брэгга;
- совершенствование взаимодействия в процессе двусторонней игры в волейбол;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

### Результаты:

**Формируемые элементы ПК (профессионально-ориентированное содержание):**

ПК 2.4 Организовывать устранение аварийных ситуаций и проведение мероприятий по безопасности жизнедеятельности многоквартирных домов.

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

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

**Ход работы:**

1. Профессионально-ориентированный комплекс упражнений для профилактики болезней позвоночника П. Брэга.
2. Тактика защиты и нападения: блокирование одиночное и двойное. Прием мяча от подачи соперника с последующим его адресованием на переднюю линию для развития атаки. Применяется прием мяча снизу и сверху двумя руками. 6-3-2/ 6-3-4/ (5-1)- 3 - (2-4), (3-4) выполняют нападающий удар. Перемещения при защите и нападении.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 17**

**Название практической работы:** Совершенствование ловли и передач мяча.

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами ловли и передач мяча;
- совершенствование взаимодействия в процессе двусторонней игры в баскетбол;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

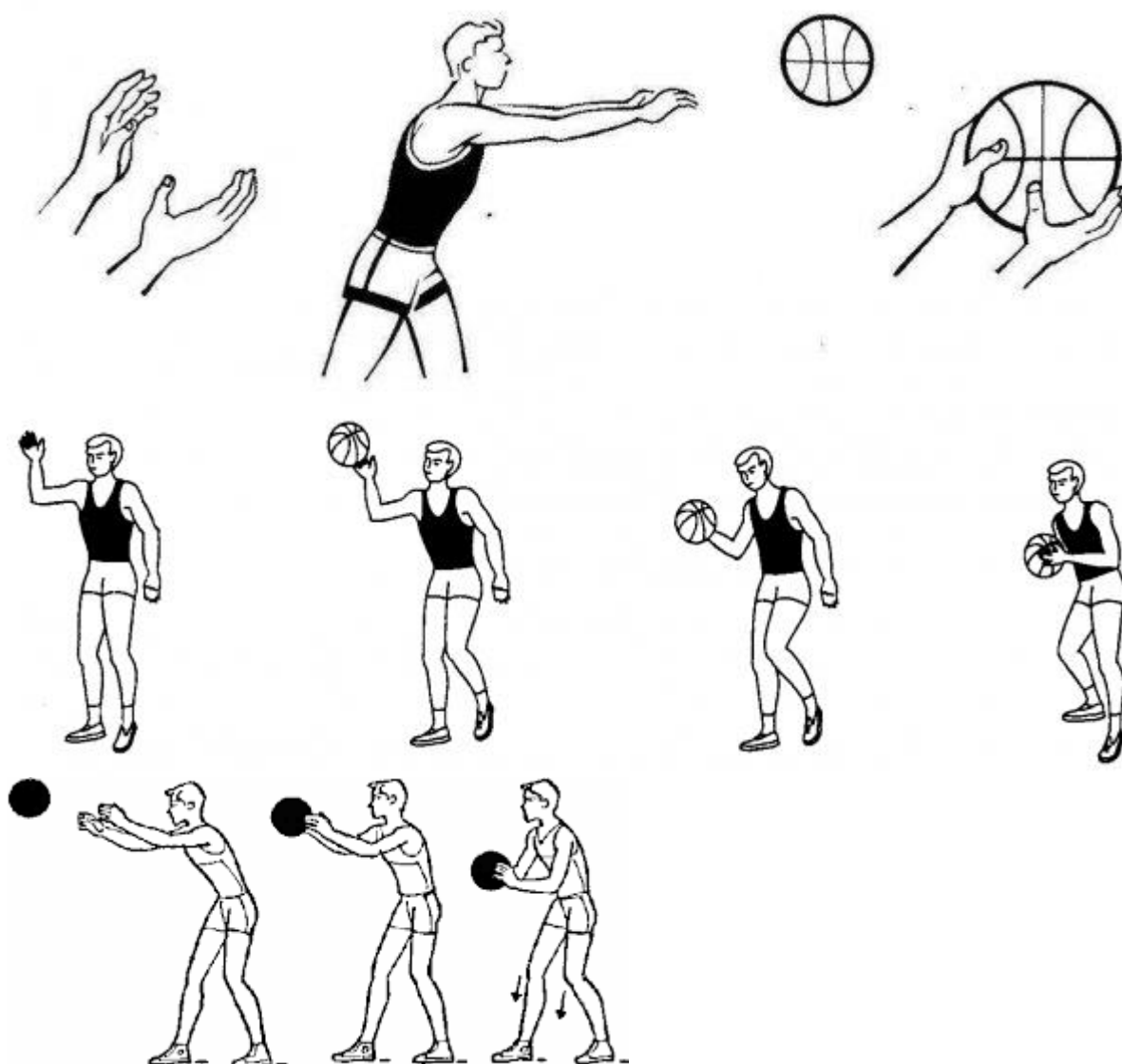
**предметные:** ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

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

**Ход работы:**

1. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой снизу, двумя и одной рукой с отскоком от пола.
2. Ловля мяча: на месте и в движении, одной и двумя руками. Ловить мяч на вытянутые руки (руку). Ловля в движении и быстрый переход на ведение.



## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 18

**Название практической работы:** Совершенствование ведения мяча.

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами ведения мяча;
- совершенствование взаимодействия в процессе двусторонней игры в баскетбол;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРБ 01, ПРБ 02, ПРБ 03, ПРБ 04, ПРБ 05, ПРБ 06;

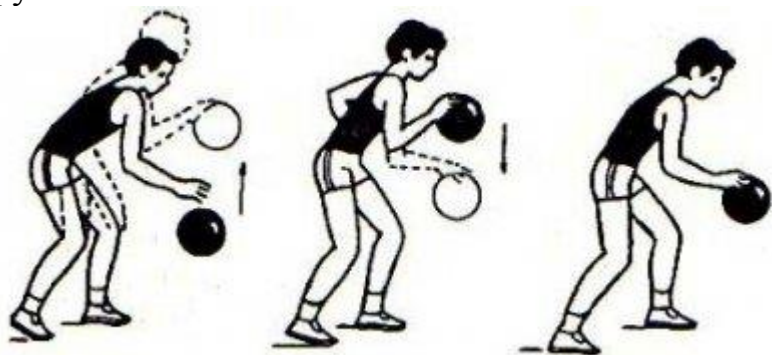


**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.

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

**Ход работы:**

1. Ведение мяча: не смотреть вниз на мяч. Нужно видеть всю площадку, всех игроков и их перемещения. Использовать движение кисти и предплечья. Мяч находится сбоку - спереди. Ведение дальней от защитника рукой, закрывая мяч туловищем. Ноги согнуты, туловище наклонено вперед. Совершенствование ведения как правой, так и левой рукой.



## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 19

**Название практической работы:** Совершенствование бросков мяча в корзину.

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами бросков мяча в корзину;
- совершенствование взаимодействия в процессе двусторонней игры в баскетбол;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06;

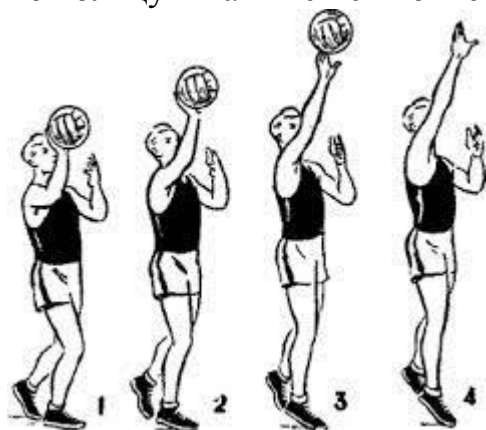
**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

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

**Ход работы:**

1. Броски мяча в корзину: Броски в прыжке-бросок в наивысшей точке прыжка, при прыжке тело поднимается вертикально вверх. Броски на два шага-ведение - подбор ног - захват мяча - два шага - прыжок вперед и

вверх с толчковой ноги, одновременный вынос руки (рук) вверх - бросок по кольцу в наивысшей точке прыжка.



## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 20

**Название практической работы:** Выполнение упражнений по профилактике профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Совершенствование бросков мяча в корзину.

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами бросков мяча в корзину, технике упражнений для профилактики болезней позвоночника П. Брэгга;
- совершенствование взаимодействия в процессе двусторонней игры в баскетбол;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**Формируемые элементы ПК (профессионально-ориентированное содержание):**

ПК 2.4 Организовывать устранение аварийных ситуаций и проведение мероприятий по безопасности жизнедеятельности многоквартирных домов.

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

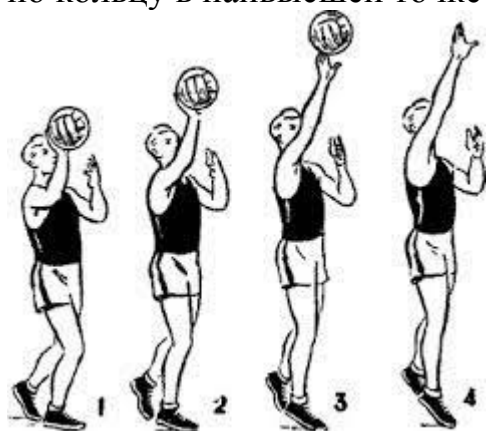
**предметные:** ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.

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

**Ход работы:**

1. Профессионально-ориентированный комплекс упражнений для профилактики болезней позвоночника П. Брэгга.
2. Броски мяча в корзину: Броски в прыжке-бросок в наивысшей точке прыжка, при прыжке тело поднимается вертикально вверх. Броски на два шага-ведение - подбор ног - захват мяча - два шага - прыжок вперед и вверх с толчковой ноги, одновременный вынос руки (рук) вверх - бросок по кольцу в наивысшей точке прыжка.



## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 21**

**Название практической работы:** Выполнение упражнений, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, связанных с учебной и производственной деятельностью  
Совершенствование овладения мячом.

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами овладения мячом и гимнастики для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний;

- совершенствование взаимодействия в процессе двусторонней игры в баскетбол;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

#### **Результаты:**

**Формируемые элементы ПК (профессионально-ориентированное содержание):**

ПК 2.4 Организовывать устранение аварийных ситуаций и проведение мероприятий по безопасности жизнедеятельности многоквартирных домов.

**метапредметные:** МРП 01, МРП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

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

#### **Ход работы:**

1. Профессионально-ориентированный комплекс гимнастики для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
2. Овладение мячом: для овладения мячом надо выйти к нему, высоко выпрыгнуть и поймать мяч в возможно более высокой точке раньше, чем это сделает противник. Приземлившись на площадку, надо укрыть мяч, для чего баскетболист широко расставляет ноги, отводит локти в стороны, а мяч укрывает туловищем.



Овладение мячом при  
борьбе за отскок у своего щита

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 22**

**Название практической работы:** Изучение упражнений, направленных на профессиональную подготовку с учетом специфики получаемой специальности Совершенствование тактики и техники защиты и нападения. Двусторонняя игра.

#### **Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими

приемами защиты и нападения и гимнастики для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний;

- совершенствование взаимодействия в процессе двусторонней игры в баскетбол;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

### **Результаты:**

**Формируемые элементы ПК (профессионально-ориентированное содержание):**

ПК 2.4 Организовывать устранение аварийных ситуаций и проведение мероприятий по безопасности жизнедеятельности многоквартирных домов.

**метапредметные:** МРП 01, МРП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРБ 01, ПРБ 02, ПРБ 03, ПРБ 04, ПРБ 05, ПРБ 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

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

### **Ход работы:**

1. Профессионально-ориентированный комплекс гимнастики для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
2. Тактика и техника защиты и нападения: Игра любой команды в баскетбол складывается из наступательных действий (нападение), цель которых забросить мяч в корзину противника, и из оборонительных действий (защита), цель которых воспрепятствовать наступательным действиям противника. Основная задача состоит в том, чтобы с мячом или без мяча приблизиться к корзине ближе, чем соперник, или занять такие позиции на площадке, с которых можно было бы легко поддержать коллективные действия всей команды. Мяч должен передаваться быстро, сильно, точно и уверенно. При ловле мяча спортсмен бежит ему навстречу. В связи с тем, что дриблинг замедляет ход игры, его следует применять как можно реже и лишь в тех случаях, когда с его помощью можно продвинуться ближе к корзине или если он является составной частью определенной тактической комбинации. Защитники должны выбирать такую позицию, при которой они имеют максимальную возможность предотвратить проход соперника к корзине. Поэтому защитники постоянно находятся между соперником и корзиной, ибо даже небольшие просчеты в действиях защитников дают сопернику существенные тактические преимущества. Кроме того, защитник должен находиться на таком расстоянии от соперника, чтобы тот, во-первых, не мог его обойти и, во-вторых, чтобы защитник мог помешать сопернику произвести дальний бросок. Чем дальше нападающий соперника находится от корзины, тем дальше от него находится и защитник. В связи с тем, что по правилам нельзя отнимать мяч у соперника во время атаки, многие попытки

защитников перехватить мяч при передаче приводят к серьезным тактическим ошибкам. Лишь после броска по корзине можно перехватить мяч у соперника, поэтому спортсмены после неудавшегося броска соперника должны максимально использовать технику борьбы за мяч.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 23**

**Название практической работы:** Выполнение упражнений по профилактике профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Совершенствование блокирования. Совершенствование тактики и техники защиты и нападения. Двусторонняя игра.

### **Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами блокирования, защиты и нападения, технике упражнений для профилактики болезней позвоночника П. Брэгга;
- совершенствование взаимодействия в процессе двусторонней игры в баскетбол;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

### **Результаты:**

**Формируемые элементы ПК (профессионально-ориентированное содержание):**

ПК 2.4 Организовывать устранение аварийных ситуаций и проведение мероприятий по безопасности жизнедеятельности многоквартирных домов.

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.

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

### **Ход работы:**

1. Профессионально-ориентированный комплекс упражнений для профилактики болезней позвоночника П. Брэгга.
2. Тактика и техника защиты и нападения: Игра любой команды в баскетбол складывается из наступательных действий (нападение), цель которых забросить мяч в корзину противника, и из оборонительных действий (защита), цель которых воспрепятствовать наступательным действиям противника. Основная задача состоит в том, чтобы с мячом или без мяча приблизиться к корзине ближе, чем соперник, или занять такие позиции на площадке, с которых можно было бы легко поддержать коллективные действия всей команды. Мяч должен передаваться быстро, сильно, точно и уверенно. При ловле мяча спортсмен бежит ему навстречу. В связи с

тем, что дриблинг замедляет ход игры, его следует применять как можно реже и лишь в тех случаях, когда с его помощью можно продвинуться ближе к корзине или если он является составной частью определенной тактической комбинации. Защитники должны выбирать такую позицию, при которой они имеют максимальную возможность предотвратить проход соперника к корзине. Поэтому защитники постоянно находятся между соперником и корзиной, ибо даже небольшие просчеты в действиях защитников дают сопернику существенные тактические преимущества. Кроме того, защитник должен находиться на таком расстоянии от соперника, чтобы тот, во-первых, не мог его обойти и, во-вторых, чтобы защитник мог помешать сопернику произвести дальний бросок. Чем дальше нападающий соперника находится от корзины, тем дальше от него находится и защитник. В связи с тем, что по правилам нельзя отнимать мяч у соперника во время атаки, многие попытки защитников перехватить мяч при передаче приводят к серьезным тактическим ошибкам. Лишь после броска по корзине можно перехватить мяч у соперника, поэтому спортсмены после неудавшегося броска соперника должны максимально использовать технику борьбы за мяч.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 24**

**Название практической работы:** Изучение упражнений, направленных на профессиональную подготовку с учетом специфики получаемой специальности Совершенствование тактики защиты и нападения. Двусторонняя игра.

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами защиты и нападения, упражнений для коррекции фигуры;
- совершенствование взаимодействия в процессе двусторонней игры в баскетбол;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**Формируемые элементы ПК (профессионально-ориентированное содержание):**

ПК 2.4 Организовывать устранение аварийных ситуаций и проведение мероприятий по безопасности жизнедеятельности многоквартирных домов.

**метапредметные:** МРП 01, МРП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРБ 01, ПРБ 02, ПРБ 03, ПРБ 04, ПРБ 05, ПРБ 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.

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

**Ход работы:**

1. Профессионально-ориентированный комплекс упражнений для коррекции фигуры.
2. Тактика и техника защиты и нападения: Игра любой команды в баскетбол складывается из наступательных действий (нападение), цель которых забросить мяч в корзину противника, и из оборонительных действий (защита), цель которых воспрепятствовать наступательным действиям противника. Основная задача состоит в том, чтобы с мячом или без мяча приблизиться к корзине ближе, чем соперник, или занять такие позиции на площадке, с которых можно было бы легко поддерживать коллективные действия всей команды. Мяч должен передаваться быстро, сильно, точно и уверенно. При ловле мяча спортсмен бежит ему навстречу. В связи с тем, что дриблинг замедляет ход игры, его следует применять как можно реже и лишь в тех случаях, когда с его помощью можно продвинуться ближе к корзине или если он является составной частью определенной тактической комбинации. Защитники должны выбирать такую позицию, при которой они имеют максимальную возможность предотвратить проход соперника к корзине. Поэтому защитники постоянно находятся между соперником и корзиной, ибо даже небольшие просчеты в действиях защитников дают сопернику существенные тактические преимущества. Кроме того, защитник должен находиться на таком расстоянии от соперника, чтобы тот, во-первых, не мог его обойти и, во-вторых, чтобы защитник мог помешать сопернику произвести дальний бросок. Чем дальше нападающий соперника находится от корзины, тем дальше от него находится и защитник. В связи с тем, что по правилам нельзя отнимать мяч у соперника во время атаки, многие попытки защитников перехватить мяч при передаче приводят к серьезным тактическим ошибкам. Лишь после броска по корзине можно перехватить мяч у соперника, поэтому спортсмены после неудавшегося броска соперника должны максимально использовать технику борьбы за мяч.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 25**

**Название практической работы:** Совершенствование перехода с хода на ход.

**Цель работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами перехода с хода на ход;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРБ 01, ПРБ 02, ПРБ 03, ПРБ 04, ПРБ 05, ПРБ 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.



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

**Ход работы:**

1. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни:

- одновременный одношажный коньковый ход - два скользящих шага, в которые входят два отталкивания левой и правой ногой, на каждый шаг одновременное отталкивание руками и скольжение.
- одновременный двухшажный коньковый ход - два скользящих шага, одно одновременное отталкивание руками.
- одновременный бесшажный ход - непрерывное скольжение на двух лыжах, скорость поддерживается сильными одновременными отталкиваниями рук.
- одновременный одношажный ход - одновременное отталкивание лыжными палками в сочетании с выполнением одного скользящего шага.
- одновременный двухшажный ход - два скользящих шага, одновременное отталкивание руками.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 26**

**Название практической работы:** Совершенствование техники подъемов и спусков. Гонка по дистанции.

**Цель работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами подъемов и спусков, гонки по дистанции;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.

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

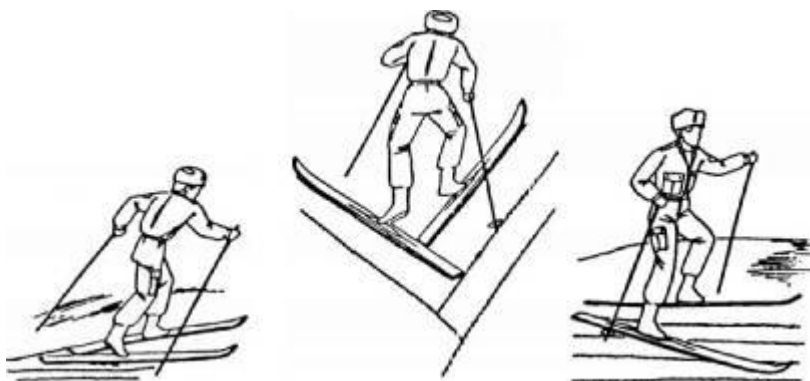
**Ход работы:**

1. Преодоление подъемов и спусков:

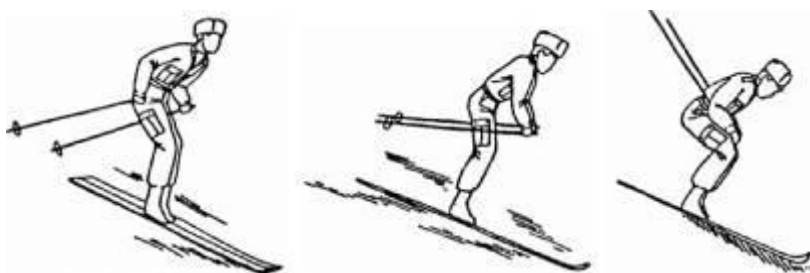
Подъем обычным шагом применяется на пологих склонах. Здесь применяются также те движения, что и при обычном ходе, но с несколько большим наклоном туловища вперед и более сильной и продолжительной опорой на палки. Когда скользящим шагом идти невозможно, подъем преодолевается ступающим шагом.

Подъем "полуелочкой" применяется при подъеме наискось.

Лыжа, находящаяся выше по склону, ставится в направлении движения, другая лыжа - на внутреннее ребро и с разворотом носка в сторону.

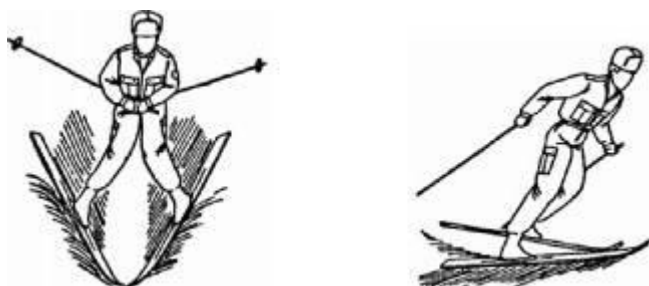


Подъем "елочкой" применяется на склонах средней крутизны. При подъеме носки лыж широко разводятся в стороны и лыжи ставятся на внутренние ребра. Чем круче подъем, тем шире разворачиваются носки лыж. Палки для отталкивания ставятся сзади лыж. Подъем "лесенкой" применим на крутых склонах. Стоя боком к склону, переставить палку и сделать шаг вверх, в сторону подъема. Опираясь на палку и лыжу, стоящую выше по склону, приставить к ней вторую лыжу, затем переставить палку. Подъем "зигзагом" на длинных и крутых склонах, когда подъем прямо затруднен, движение производится наискось с переменной направления обычным шагом или "полуелочкой". Спуски с гор на лыжах. Спуски в основной стойке применяются при схождении со склонов различной крутизны для выполнения поворотов и других приемов горнолыжной техники. Ноги немного согнуть в коленях, тяжесть тела равномерно распределять на обе лыжи, туловище слегка наклонить вперед, руки согнуть в локтях, палки держать кольцами назад. Спуск в высокой стойке применяется на крутых и неровных склонах, по глубокому снегу и для замедления скорости при спусках. Ноги несколько согнуть в коленях, туловище немного наклонить вперед, руки слегка согнуть в локтях и удерживать впереди туловища, палки держать кольцами назад. Спуск в стойке "отдыха" применяется на пологих склонах. Для отдыха наклониться вперед, предплечьями опираясь на бедра.



Спуск "лесенкой" применяется на крутых обрывистых склонах. Стоя боком к склону, поставить палку вниз по склону, сделать шаг в сторону, опираясь на палки и лыжи, приставить к ней лыжу, затем палку.

Торможение "плугом" используется для замедления скорости или остановки движения. Для торможения развести пятки лыж в стороны, ноги в коленях согнуть, тяжесть тела равномерно распределить на обе лыжи, руки вынести вперед, кольца палок держать сзади. Торможение "упором" применяется при спуске по склону наискось для замедления скорости движения или остановки. Тяжесть тела перенести на верхнюю по склону лыжу, пятки другой лыжи отставить в сторону и поставить ее слегка на внутреннее ребро. Носки лыж сблизить и удерживать на одном уровне.



Торможение палками между лыжами применяется для замедления скорости среди деревьев, кустарника и в других условиях, когда нельзя тормозить лыжами. Не вынимая рук из петель, поставить палки между лыжами; подтягивая кисти рук к груди и немного приседая, тормозить палками. При необходимости быстрее погасить скорость движения, тормозить одновременно лыжами ("плугом" или "упором") и палками.

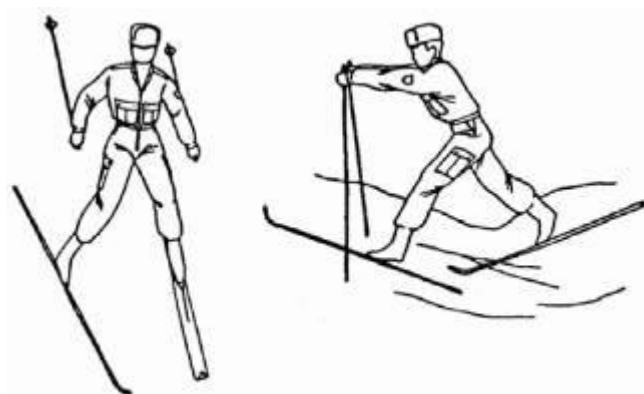


Остановка падением применяется для быстрой остановки при спуске с гор. Присев, отбросить руки с палками вверх - в сторону, упасть на бок, держать лыжи поперек склона. Повороты при спусках на лыжах. Поворот переступанием выполняется на небольшой скорости и на пологих склонах поочередной перестановкой лыж в нужную сторону. При повороте налево оттолкнуться правой ногой, одновременно левую лыжу переставить влево и, скользя на ней, приставить правую лыжу. Дальнейший поворот выполнять в той же последовательности. Поворот "плугом" на средних и крутых склонах выполняется из положения торможения "плугом". Для поворота направо повернуть туловище в сторону поворота и тяжесть тела перенести на левую лыжу; для поворота налево повернуть туловище налево, тяжесть тела перенести на правую лыжу.

Поворот "упором" применяется при спуске наискось. Для поворота налево поставить правую лыжу, как при торможении "упором", плавно перенося на нее тяжесть тела, поворачивая туловище в сторону поворота, выполнить его. При повороте направо поставить левую лыжу, как при торможении "упором", перенести на нее тяжесть тела и выполнить поворот.



Преодоление препятствий на лыжах. Для преодоления канавы поперек поставить лыжу серединой на край канавы, опираясь на палки, поставленные на противоположный край канавы, перенести через нее сначала одну, затем другую лыжу.



При преодолении канавы, стоя боком к ней, поставить правую (левую) палку на противоположный край канавы и, опираясь на обе палки, перенести через канаву сначала одну лыжу, затем другую. Широкие канавы и крутые овраги преодолевать спуском наискось, "лесенкой" или соскальзыванием боком. Преодоление участков с водой под снегом. Попав в мороз на участок с подснежной водой (озеро, болото), нужно скользить на лыжах, не отрывая их от снега до тех пор пока лыжи не выйдут на сухой снег. В случае обледенения снять лыжи и осторожно соскоблить лед ножом (лопатой), не царапая дерева.

2. Распределение сил по дистанции — этим тактическим умением лыжник овладевает на всем протяжении обучения. Темп в учебных забегах и гонках студенты выбирают с учетом своей физической подготовленности. Важно научить занимающихся выбирать оптимальную скорость передвижения, хорошо отрабатывать это умение на отрезках лыжных трасс со средней соревновательной скоростью.

Выполняя тактический замысел в контрольной или соревновательной гонке, лыжник поддерживает выбранный темп на всей дистанции с учетом различных участков трассы, максимально используя свои знания и навыки, приобретенные на уроках лыжной подготовки.

3. Обгон: если ваша скорость явно больше скорости впереди идущего, а «тормозящих» потребностей не наблюдается, можно начинать обгон. У спортсменов принято короткое «ХОП!», «ЛЫЖНЮ!». Как только обгоняемый отреагировал, начинаем его обгонять. Не раньше, ибо неизвестно в какую сторону он будет «уступать». Нормальная реакция обгоняемого — шаг «на поллыжни» вправо, так же как при встрече, освобождая левую половину лыжни и замедляя ход. Однако часто встречаются и другие варианты: поллыжни влево, вся лыжня вправо, вся лыжня влево, просто остановка без схода с лыжни. Соответственно поступает и обгоняющий — обходит со свободной стороны, а в случае простого «тормоза» — слева.
4. Финиширование: начало финишного ускорения нужно выбрать умело. Важно так закончить гонку, чтобы и сил не осталось, и скорость не упала. Продолжительность финишного ускорения зависит от индивидуальных особенностей лыжника.
5. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши): проходить дистанцию в нужном темпе, применять наиболее выгодный ход на разных участках трассы, преодолевать подъемы и другие сложные места, правильно проводить разминку перед стартом и подбирать соответствующую погодным условиям смазку, одежду.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 27**

**Название практической работы:** Совершенствование ударов и остановок мяча, отбора мяча.

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами ударов и остановок мяча, отбора мяча;
- совершенствование взаимодействия в процессе двусторонней игры в футбол;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

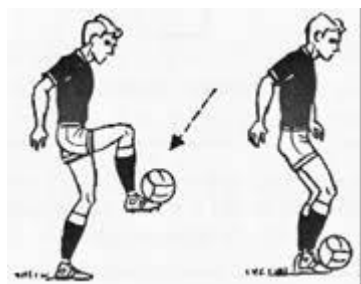
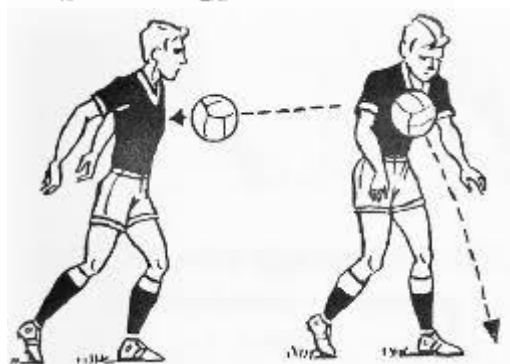
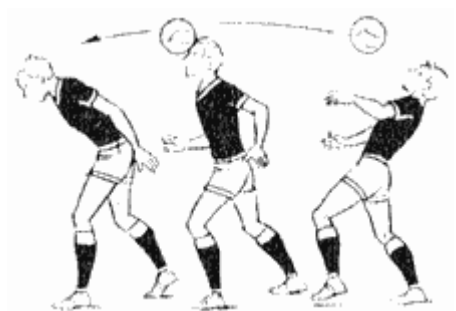
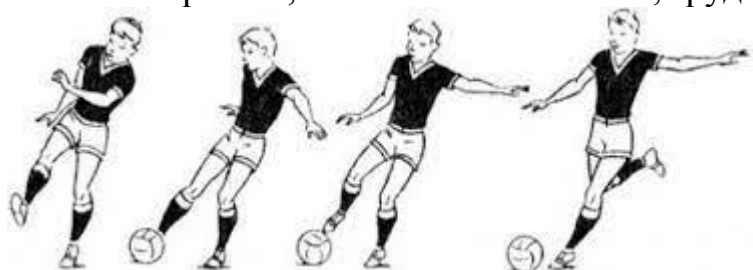
**предметные:** ПРБ 01, ПРБ 02, ПРБ 03, ПРБ 04, ПРБ 05, ПРБ 06;

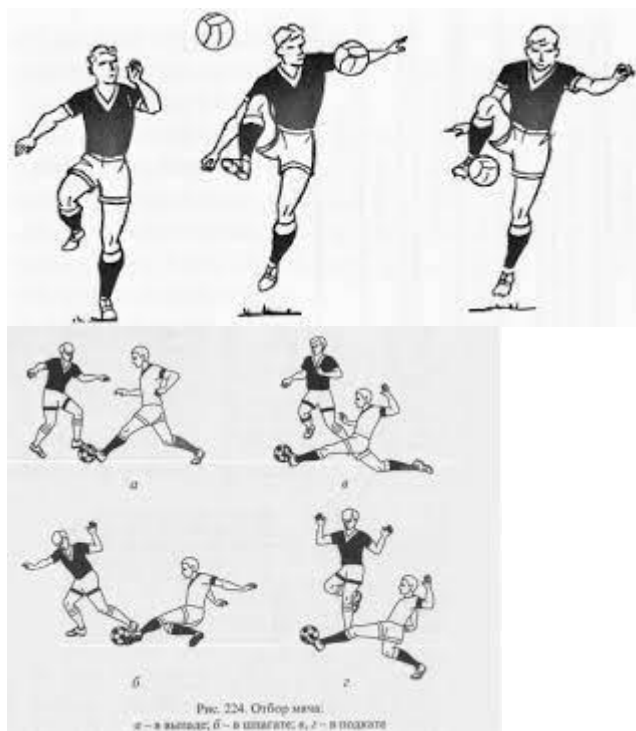
**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

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

**Ход работы:**

1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.





## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 28

**Название практической работы:** Совершенствование тактики и техники защиты и нападения. Двусторонняя игра.

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами нападения и защиты;
- совершенствование взаимодействия в процессе двусторонней игры в футбол;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**метапредметные:** МРП 01, МРП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРБ 01, ПРБ 02, ПРБ 03, ПРБ 04, ПРБ 05, ПРБ 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.

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

**Ход работы:**

1. Футбольная тактика – это схема расположения игроков на поле, алгоритм их передвижений и действий при тех или иных игровых ситуациях. Стратегия и тактика футбола выбираются тренером на краткосрочный или долгосрочный период и могут быть обусловлены амплуа игроков в

команде или выбираются индивидуально под соперников. Тактика игры складывается из индивидуальных и коллективных действий. Индивидуальные действия предполагают выбор места в обороне и в атаке, отбор мяча, выполнение технических приемов в тактических целях (например, тактическая подготовка спортсменов ведение мяча, обводка соперника с целью создания численного преимущества). Коллективные действия основываются на технической подготовленности игроков, тактическая подготовка спортсменов. На начальном этапе обучения, когда футболисты только осваивают азы тактики, первостепенная задача преподавателя - научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках. Для этого следует широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные и другие спортивные игры и упражнения: подвижные игры, близкие футболу по характеру игровой деятельности, например «Пустое место», «У медведя на бору», «Салки», «Мяч среднему», «Не давай мяч водящему».

Виды тактических схем в футболе:

- Атакующие схемы в футболе

Схема 4-3-3

Расстановка 3-4-3

Расстановка 4-2-4

Схема 3-5-2

- Оборонительные схемы в футболе

Расстановка 5-3-2

Схема 5-4-1

Схема 4-3-2-1

- Сбалансированные схемы в футболе

Схема 4-5-1

Расстановка 4-4-2

Расстановка 4-2-3-1

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 29**

**Название практической работы:** Совершенствование тактики и техники защиты и нападения. Двусторонняя игра.

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами нападения и защиты;
- совершенствование взаимодействия в процессе двусторонней игры в футбол;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**



**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.

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

**Ход работы:**

1. Футбольная тактика – это схема расположения игроков на поле, алгоритм их передвижений и действий при тех или иных игровых ситуациях. Стратегия и тактика футбола выбираются тренером на краткосрочный или долгосрочный период и могут быть обусловлены амплуа игроков в команде или выбираются индивидуально под соперников. Тактика игры складывается из индивидуальных и коллективных действий. Индивидуальные действия предполагают выбор места в обороне и в атаке, отбор мяча, выполнение технических приемов в тактических целях (например, тактическая подготовка спортсменов ведение мяча, обводка соперника с целью создания численного преимущества). Коллективные действия основываются на технической подготовленности игроков, тактическая подготовка спортсменов. На начальном этапе обучения, когда футболисты только осваивают азы тактики, первостепенная задача преподавателя - научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках. Для этого следует широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные и другие спортивные игры и упражнения: подвижные игры, близкие футболу по характеру игровой деятельности, например «Пустое место», «У медведя на бору», «Салки», «Мяч среднему», «Не давай мяч водящему».

Виды тактических схем в футболе:

- Атакующие схемы в футболе

Схема 4-3-3

Расстановка 3-4-3

Расстановка 4-2-4

Схема 3-5-2

- Оборонительные схемы в футболе

Расстановка 5-3-2

Схема 5-4-1

Схема 4-3-2-1

- Сбалансированные схемы в футболе

Схема 4-5-1

Расстановка 4-4-2

Расстановка 4-2-3-1

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 30**

**Название практической работы:** Совершенствование тактики и техники

защиты и нападения. Двусторонняя игра.

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами нападения и защиты;
- совершенствование взаимодействия в процессе двусторонней игры в футбол;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.

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

**Ход работы:**

1. Футбольная тактика – это схема расположения игроков на поле, алгоритм их передвижений и действий при тех или иных игровых ситуациях. Стратегия и тактика футбола выбираются тренером на краткосрочный или долгосрочный период и могут быть обусловлены амплуа игроков в команде или выбираются индивидуально под соперников. Тактика игры складывается из индивидуальных и коллективных действий. Индивидуальные действия предполагают выбор места в обороне и в атаке, отбор мяча, выполнение технических приемов в тактических целях (например, тактическая подготовка спортсменов ведение мяча, обводка соперника с целью создания численного преимущества). Коллективные действия основываются на технической подготовленности игроков, тактическая подготовка спортсменов. На начальном этапе обучения, когда футболисты только осваивают азы тактики, первостепенная задача преподавателя - научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках. Для этого следует широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные и другие спортивные игры и упражнения: подвижные игры, близкие футболу по характеру игровой деятельности, например «Пустое место», «У медведя на бору», «Салки», «Мяч среднему», «Не давай мяч водящему».

Виды тактических схем в футболе:

- Атакующие схемы в футболе

Схема 4-3-3

Расстановка 3-4-3

Расстановка 4-2-4

Схема 3-5-2

- Оборонительные схемы в футболе

Расстановка 5-3-2

Схема 5-4-1

Схема 4-3-2-1

- Сбалансированные схемы в футболе

Схема 4-5-1

Расстановка 4-4-2

Расстановка 4-2-3-1

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 31

**Название практической работы:** Стили плавания. Техники плавания.

Изучение кроля на спине, груди.

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами плавания, стилей кроля на спине и груди;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРБ 01, ПРБ 02, ПРБ 03, ПРБ 04, ПРБ 05, ПРБ 06;

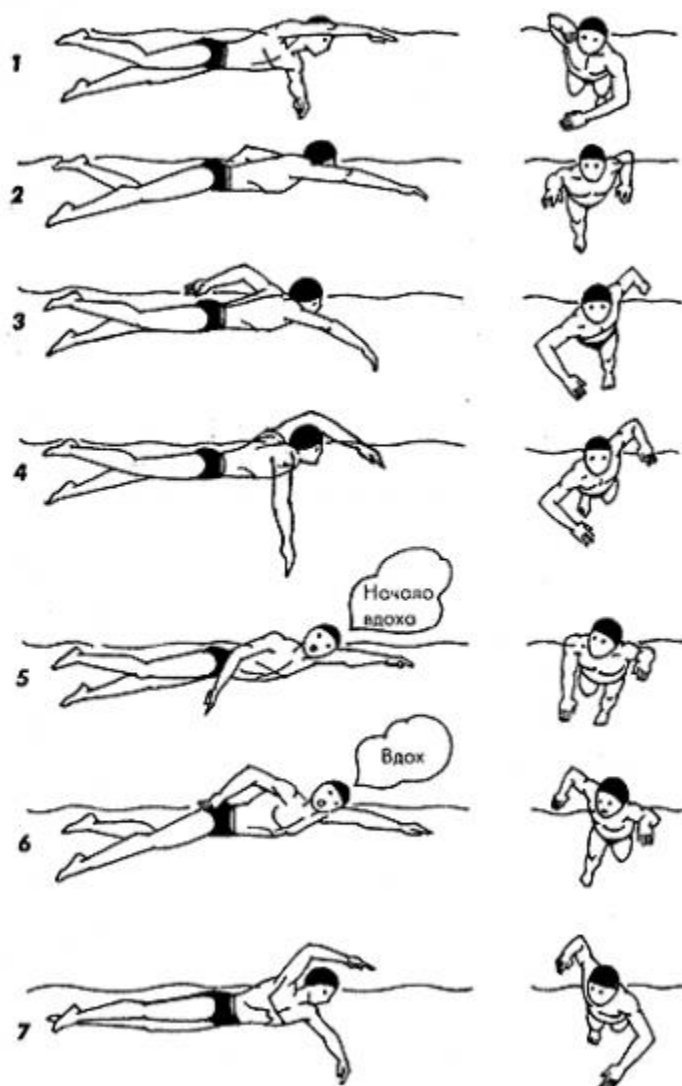
**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

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

**Ход работы:**

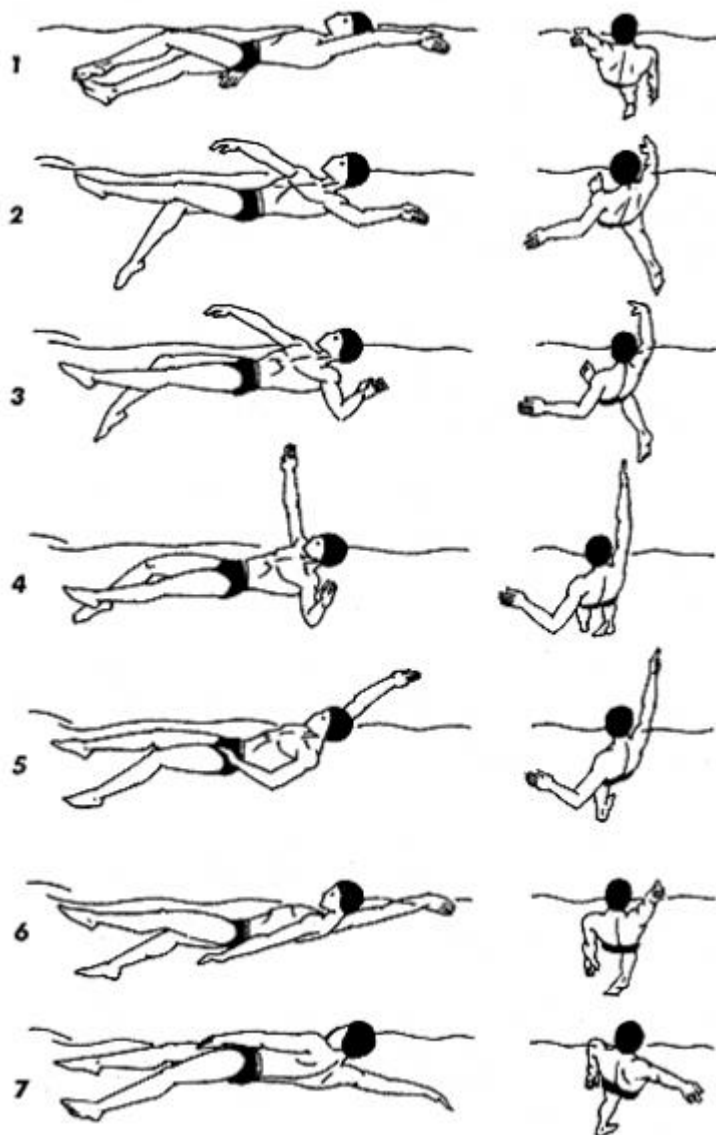
1. Стили плавания: в настоящее время основными стилями плавания являются: вольный стиль (кроль) на спине и груди, брасс.
2. Изучение кроля на груди:

При плавании кролем на груди спортсмен лежит на поверхности воды в горизонтальном положении (лицо опущено в воду) и выполняет поочередные гребки руками. В то время, как одна рука, несколько согнутая в локте, выполняет гребок в воде спереди-назад, другая рука (также несколько согнутая в локте, но расслабленная) движется над водой вперед. Для вдоха пловец поворачивает голову лицом в сторону. После вдоха голова вновь поворачивается лицом вниз; выдох пловец выполняет в воду. Гребки руками сочетаются с непрерывными попеременными Движениями почти прямыми ногами вверх-вниз у поверхности воды. Во время одного полного цикла движений руками (гребок левой и гребок правой) пловец успевает выполнить несколько движений (ударов) ногами. По количеству этих ударов различают двух-, четырех- и шестиударный варианты кроля. Все варианты рациональны; выбор зависит от задач обучения, индивидуальных особенностей пловца, условий плавания. В основу большинства методик начального обучения положено освоение техники шести-ударного кроля.



### 3. Изучение кроля на спине:

Основу техники плавания кролем на спине составляют попеременные гребковые движения руками. В то время, как одна рука выполняет гребок, несколько сгибаясь и разгибаясь в локтевом суставе, другая движется над водой, выпрямленная и расслабленная. Движения руками сочетаются с попеременными движениями ногами кролем. На всем протяжении полного цикла движений пловец сохраняет вытянутое и хорошо обтекаемое положение тела.



## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 32

**Название практической работы:** Изучения браса.

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами плавания, стилем брасс;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**метапредметные:** МРП 01, МРП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРБ 01, ПРБ 02, ПРБ 03, ПРБ 04, ПРБ 05, ПРБ 06;

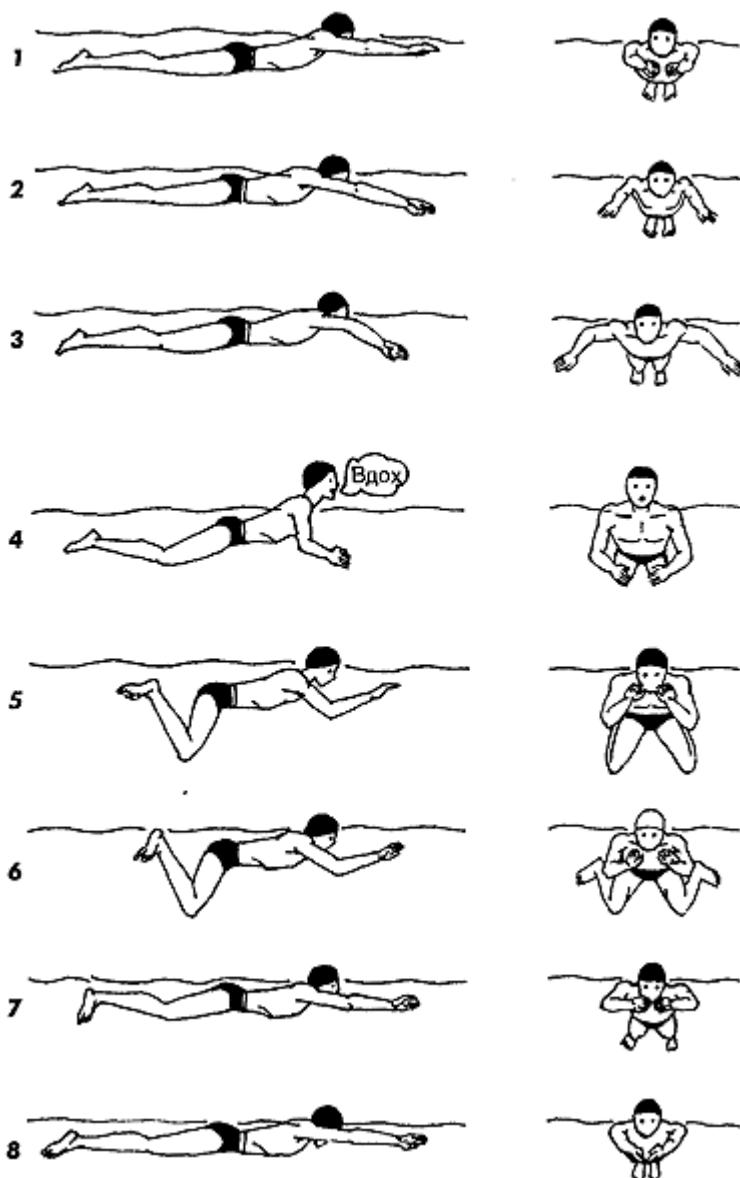
**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

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

**Ход работы:**

1. Изучение стиля брасс:

начиная с первого гребка после старта или поворота, пловец лежит на груди; линия плеч параллельна поверхности воды; руки выполняют движения одновременно и симметрично под водой или по ее поверхности; во время гребка (за исключением одного гребка после старта и поворота) руки не должны заходить за линию бедер; после гребка руки одновременно вытягиваются от груди вперед таким образом, что кисти двигаются под поверхностью воды, по или над ней (локти все время должны находиться под водой - за исключением последнего гребка на финише); ноги выполняют движения одновременно и симметрично; во время рабочего движения ногами стопы должны быть развернуты носками наружу и двигаться назад по дугам (движения сомкнутыми ногами вверх и вниз не разрешаются); о время плавания голова спортсмена может временно погружаться в воду, однако в каждом цикле движений (за исключением первого цикла после старта и поворота) она должна появляться на поверхности; при каждом повороте или на финише касание осуществляется одновременно обеими руками выше, ниже или на уровне поверхности воды.



### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 33

**Название практической работы:** Выполнение упражнений по профилактике профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Круговая тренировка.

**Цель работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами силовых упражнений круговой тренировки, технике упражнений для профилактики болезней позвоночника П. Брэгга;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;
- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

**Результаты:**

**Формируемые элементы ПК (профессионально-ориентированное содержание):**

ПК 2.4 Организовывать устранение аварийных ситуаций и проведение мероприятий по безопасности жизнедеятельности многоквартирных домов.

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.

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

**Ход работы:**

1. Профессионально-ориентированный комплекс упражнений для профилактики болезней позвоночника П. Брэгга.
2. Круговая тренировка – это одна из форм занятий, при которой спортсмен выполняет цикл из нескольких упражнений, следующих одно за другим с небольшим отдыхом между ними. Чаще всего такая тренировка состоит из аэробных упражнений и упражнений, направленных на проработку основных групп мышц. Такая комбинация ускоряет пульс и активизирует все ресурсы организма, что побуждает его тратить как можно больше энергии. Используются базовые упражнения – они позволяют задействовать все группы мышц и добиться максимальной эффективности. Не превышаем количество циклов – их должно быть не больше 15. В среднем тренинг занимает 35-40 минут. Выбираем одно упражнение для каждой группы мышц – задача сделать тренинг более интенсивным, а не напряженным. Начинаем с больших мышц – в частности, с ног и спины. Только после этого переходим к бицепсам, прессу и другим малым группам. Увеличиваем число повторений – лучше если их будет больше 15, но не более 25. Это поможет ускорить снижение веса, одновременно использовать медленные и быстрые мышечные волокна. Упражнения для круговой тренировки могут включать в себя как работу со свободными весами, так и занятия на тренажерах. Последний вариант предпочтительнее для новичков. Это позволит не только уменьшить риск травм, но и сделать тренинг более интенсивным, проработать технику перед дальнейшими занятиями с разделением упражнений на мышечные группы.

**Пример круговой тренировки №1**

- становая тяга,
- выпады,
- обратная гиперэкстензия,
- вытягивание каната,
- махи гирей.



В каждом упражнении нужно сделать 10–20 повторений, вытягивание каната выполняйте на время (30–45 секунд). Можно выполнить 3 подхода или больше в зависимости от подготовки.

Пример круговой тренировки №2

- Свинги с гирей из приседа, 15 раз.
- Запрыгивания на куб, 10 раз.
- Отжимания со сведением лопаток и вытягиванием рук, 10 раз.
- Динамическая планка с переходом опоры с кисти на предплечье, 10 раз.
- Прыжки в разножке (из выпада), по 10 раз на каждую ногу.
- Волны с канатами, 30 секунд.

Пример круговой тренировки №3

- Приседания — 20–30 раз.
- Отжимания на коленях — 10 раз.
- Выпады в шаге — по 15 повторений на каждую ногу.
- Тяга гантелей в наклоне — 15 повторов на руку.
- Классическая планка — от 10 секунд.
- Прыжки со скакалкой.

Пример круговой тренировки №4

- Приседания — 30–35 повторов.
- Выпады в шаге — 20 повторов на каждую ногу.
- Шаг + прыжок — по 10 раз для каждой ноги.
- Подтягивания на турнике — 10–15 раз.
- Брусья (опускание и поднятие тела) — 15 раз.
- Подтягивания с нижним хватом — 15 повторений.
- Отжимания от пола — 15 раз.
- Планка — 30 секунд.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 34**

**Название практической работы:** Выполнение упражнений, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, связанных с учебной и производственной деятельностью.  
Круговая тренировка.

**Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами силовых упражнений круговой тренировки и гимнастики для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;

- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

### **Результаты:**

**Формируемые элементы ПК (профессионально-ориентированное содержание):**

ПК 2.4 Организовывать устранение аварийных ситуаций и проведение мероприятий по безопасности жизнедеятельности многоквартирных домов.

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.

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

### **Ход работы:**

1. Профессионально-ориентированный комплекс гимнастики для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
2. Круговая тренировка – это одна из форм занятий, при которой спортсмен выполняет цикл из нескольких упражнений, следующих одно за другим с небольшим отдыхом между ними. Чаще всего такая тренировка состоит из аэробных упражнений и упражнений, направленных на проработку основных групп мышц. Такая комбинация ускоряет пульс и активизирует все ресурсы организма, что побуждает его тратить как можно больше энергии. Используются базовые упражнения – они позволяют задействовать все группы мышц и добиться максимальной эффективности. Не превышаем количество циклов – их должно быть не больше 15. В среднем тренинг занимает 35-40 минут. Выбираем одно упражнение для каждой группы мышц – задача сделать тренинг более интенсивным, а не напряженным. Начинаем с больших мышц – в частности, с ног и спины. Только после этого переходим к бицепсам, прессу и другим малым группам. Увеличиваем число повторений – лучше если их будет больше 15, но не более 25. Это поможет ускорить снижение веса, одновременно использовать медленные и быстрые мышечные волокна. Упражнения для круговой тренировки могут включать в себя как работу со свободными весами, так и занятия на тренажерах. Последний вариант предпочтительнее для новичков. Это позволит не только уменьшить риск травм, но и сделать тренинг более интенсивным, проработать технику перед дальнейшими занятиями с разделением упражнений на мышечные группы.

### **Пример круговой тренировки №1**

- становая тяга,
- выпады,
- обратная гиперэкстензия,
- вытягивание каната,

- махи гирей.

В каждом упражнении нужно сделать 10–20 повторений, вытягивание каната выполняйте на время (30–45 секунд). Можно выполнить 3 подхода или больше в зависимости от подготовки.

#### Пример круговой тренировки №2

- Свинги с гирей из приседа, 15 раз.
- Запрыгивания на куб, 10 раз.
- Отжимания со сведением лопаток и вытягиванием рук, 10 раз.
- Динамическая планка с переходом опоры с кисти на предплечье, 10 раз.
- Прыжки в разножке (из выпада), по 10 раз на каждую ногу.
- Волны с канатами, 30 секунд.

#### Пример круговой тренировки №3

- Приседания — 20–30 раз.
- Отжимания на коленях — 10 раз.
- Выпады в шаге — по 15 повторений на каждую ногу.
- Тяга гантелей в наклоне — 15 повторов на руку.
- Классическая планка — от 10 секунд.
- Прыжки со скакалкой.

#### Пример круговой тренировки №4

- Приседания — 30–35 повторов.
- Выпады в шаге — 20 повторов на каждую ногу.
- Шаг + прыжок — по 10 раз для каждой ноги.
- Подтягивания на турнике — 10–15 раз.
- Брусья (опускание и поднятие тела) — 15 раз.
- Подтягивания с нижним хватом — 15 повторений.
- Отжимания от пола — 15 раз.
- Планка — 30 секунд.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 35

**Название практической работы:** Изучение упражнений, направленных на профессиональную подготовку с учетом специфики, получаемой специальности Круговая тренировка.

#### **Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами силовых упражнений круговой тренировки, упражнений для коррекции фигуры;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;

- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

### **Результаты:**

**Формируемые элементы ПК (профессионально-ориентированное содержание):**

ПК 2.4 Организовывать устранение аварийных ситуаций и проведение мероприятий по безопасности жизнедеятельности многоквартирных домов.

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.

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

### **Ход работы:**

1. Профессионально-ориентированный комплекс упражнений для коррекции фигуры.
2. Круговая тренировка – это одна из форм занятий, при которой спортсмен выполняет цикл из нескольких упражнений, следующих одно за другим с небольшим отдыхом между ними. Чаще всего такая тренировка состоит из аэробных упражнений и упражнений, направленных на проработку основных групп мышц. Такая комбинация ускоряет пульс и активизирует все ресурсы организма, что побуждает его тратить как можно больше энергии. Используются базовые упражнения – они позволяют задействовать все группы мышц и добиться максимальной эффективности. Не превышаем количество циклов – их должно быть не больше 15. В среднем тренинг занимает 35-40 минут. Выбираем одно упражнение для каждой группы мышц – задача сделать тренинг более интенсивным, а не напряженным. Начинаем с больших мышц – в частности, с ног и спины. Только после этого переходим к бицепсам, прессу и другим малым группам. Увеличиваем число повторений – лучше если их будет больше 15, но не более 25. Это поможет ускорить снижение веса, одновременно использовать медленные и быстрые мышечные волокна. Упражнения для круговой тренировки могут включать в себя как работу со свободными весами, так и занятия на тренажерах. Последний вариант предпочтительнее для новичков. Это позволит не только уменьшить риск травм, но и сделать тренинг более интенсивным, проработать технику перед дальнейшими занятиями с разделением упражнений на мышечные группы.

### **Пример круговой тренировки №1**

- становая тяга,
- выпады,
- обратная гиперэкстензия,
- вытягивание каната,

- махи гирей.

В каждом упражнении нужно сделать 10–20 повторений, вытягивание каната выполняйте на время (30–45 секунд). Можно выполнить 3 подхода или больше в зависимости от подготовки.

#### Пример круговой тренировки №2

- Свинги с гирей из приседа, 15 раз.
- Запрыгивания на куб, 10 раз.
- Отжимания со сведением лопаток и вытягиванием рук, 10 раз.
- Динамическая планка с переходом опоры с кисти на предплечье, 10 раз.
- Прыжки в разножке (из выпада), по 10 раз на каждую ногу.
- Волны с канатами, 30 секунд.

#### Пример круговой тренировки №3

- Приседания — 20–30 раз.
- Отжимания на коленях — 10 раз.
- Выпады в шаге — по 15 повторений на каждую ногу.
- Тяга гантелей в наклоне — 15 повторов на руку.
- Классическая планка — от 10 секунд.
- Прыжки со скакалкой.

#### Пример круговой тренировки №4

- Приседания — 30–35 повторов.
- Выпады в шаге — 20 повторов на каждую ногу.
- Шаг + прыжок — по 10 раз для каждой ноги.
- Подтягивания на турнике — 10–15 раз.
- Брусья (опускание и поднятие тела) — 15 раз.
- Подтягивания с нижним хватом — 15 повторений.
- Отжимания от пола — 15 раз.
- Планка — 30 секунд.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 36

**Название практической работы:** Изучение упражнений, направленных на профессиональную подготовку с учетом специфики, получаемой специальности Круговая тренировка.

#### **Цели работы:**

- формирование умений и овладение практическими, тактическими приемами силовых упражнений круговой тренировки, упражнений для коррекции фигуры;
- воспитание чувства коллективной ответственности, волевых качеств, стремление к достижению цели, настойчивости, организованности;

- развитие физических качеств: скорости, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.

### **Результаты:**

**Формируемые элементы ПК (профессионально-ориентированное содержание):**

ПК 2.4 Организовывать устранение аварийных ситуаций и проведение мероприятий по безопасности жизнедеятельности многоквартирных домов.

**метапредметные:** МРП 01, МП 03, МРП 05, МРП 16, МРП 17;

**предметные:** ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ПРб 06;

**знания:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.

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

### **Ход работы:**

1. Профессионально-ориентированный комплекс упражнений для коррекции фигуры.
2. Круговая тренировка – это одна из форм занятий, при которой спортсмен выполняет цикл из нескольких упражнений, следующих одно за другим с небольшим отдыхом между ними. Чаще всего такая тренировка состоит из аэробных упражнений и упражнений, направленных на проработку основных групп мышц. Такая комбинация ускоряет пульс и активизирует все ресурсы организма, что побуждает его тратить как можно больше энергии. Используются базовые упражнения – они позволяют задействовать все группы мышц и добиться максимальной эффективности. Не превышаем количество циклов – их должно быть не больше 15. В среднем тренинг занимает 35-40 минут. Выбираем одно упражнение для каждой группы мышц – задача сделать тренинг более интенсивным, а не напряженным. Начинаем с больших мышц – в частности, с ног и спины. Только после этого переходим к бицепсам, прессу и другим малым группам. Увеличиваем число повторений – лучше если их будет больше 15, но не более 25. Это поможет ускорить снижение веса, одновременно использовать медленные и быстрые мышечные волокна. Упражнения для круговой тренировки могут включать в себя как работу со свободными весами, так и занятия на тренажерах. Последний вариант предпочтительнее для новичков. Это позволит не только уменьшить риск травм, но и сделать тренинг более интенсивным, проработать технику перед дальнейшими занятиями с разделением упражнений на мышечные группы.

### **Пример круговой тренировки №1**

- становая тяга,
- выпады,
- обратная гиперэкстензия,
- вытягивание каната,

- махи гирей.

В каждом упражнении нужно сделать 10–20 повторений, вытягивание каната выполняйте на время (30–45 секунд). Можно выполнить 3 подхода или больше в зависимости от подготовки.

#### Пример круговой тренировки №2

- Свинги с гирей из приседа, 15 раз.
- Запрыгивания на куб, 10 раз.
- Отжимания со сведением лопаток и вытягиванием рук, 10 раз.
- Динамическая планка с переходом опоры с кисти на предплечье, 10 раз.
- Прыжки в разножке (из выпада), по 10 раз на каждую ногу.
- Волны с канатами, 30 секунд.

#### Пример круговой тренировки №3

- Приседания — 20–30 раз.
- Отжимания на коленях — 10 раз.
- Выпады в шаге — по 15 повторений на каждую ногу.
- Тяга гантелей в наклоне — 15 повторов на руку.
- Классическая планка — от 10 секунд.
- Прыжки со скакалкой.

#### Пример круговой тренировки №4

- Приседания — 30–35 повторов.
- Выпады в шаге — 20 повторов на каждую ногу.
- Шаг + прыжок — по 10 раз для каждой ноги.
- Подтягивания на турнике — 10–15 раз.
- Брусья (опускание и поднятие тела) — 15 раз.
- Подтягивания с нижним хватом — 15 повторений.
- Отжимания от пола — 15 раз.
- Планка — 30 секунд.

## 3. ЛИТЕРАТУРА

### 3.1. Основные печатные издания

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: КНОРУС, 2022. - 380 с. рис. табл. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-406-08822-7.3.2.2.

### 3.2. Дополнительные источники

2. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. — Москва, 2008-2023. — URL: <http://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 30.01.2023).

3. Олимпийский комитет России: официальный сайт. – Москва, 2002-2023. – URL: <https://olympic.ru/> (дата обращения: 30.01.2023).
4. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2021. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://book.ru/book/940094> . — Режим доступа: по подписке.
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой.— 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 322 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13046-1.