Частное образовательное учреждение профессионального учреждения

«Кемеровский кооперативный техникум»

(ЧОУ ПО «Кемеровский кооперативный техникум»)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ /ЛАБОРАТОРНЫМ РАБОТАМ

специальности \_\_\_38.02.07 Банковское дело

( код специальности и ее наименование)

по дисциплине/МДК ОДб. 07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(индекс и наименование учебной дисциплины МДК ПМ nn)

Кемерово. 2023

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин  Протокол №\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.  Председатель цикловой комиссии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н. С. Смердина | **УТВЕРЖДАЮ**  Зам. директора по УВР  Н.В. Грентикова  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. |

**Организация-разработчик:**

Частное образовательное учреждение профессионального образования «Кемеровский кооперативный техникум»

**Автор-составитель: Е.В. Тимиркаева,** преподаватель ЧОУ ПО «Кемеровский кооперативный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1.Перечень практических работ………………………………………………стр.4-5

2. Критерии оценки……………………………………………………………стр. 5

3. Пояснительная записка……………………………………………………..стр. 6

4. Правила выполнения практических работ………………………………...стр. 7

5. Практические задания………………………………………………………стр. 8-31.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Практических/лабораторных работ по учебной дисциплине общего гуманитарного и социально-экономического цикла

Специальности 38.02.07 Банковское дело

для обучающихся 1 курса на 2023-2024 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название практической работы | Количество часов | Коды компетенций, умений, формированию которых способствует Л(ПР) |
|  | Практическое занятие № 1 Высокий старт. Стартовый разгон. | 2 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие № 2. Бег 100 метров. | 2 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие №3. Равномерный бег 2000, 3000 метров. | 4 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие №4. Прыжки в длину с места. | 4 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие № 5. Челночный бег 3х10 метров. | 4 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие №6. Бег 60 метров. | 2 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие № 7. Поднимание туловища из положения лежа. | 2 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие № 8. Волейбол. Верхняя передача мяча. | 4 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие № 9. Нижняя передача мяча. | 4 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие № 10. Подача мяча. | 4 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие № 11. Блокирование. | 2 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие № 12. Игра по упрощенным правилам. | 4 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие № 13. Гимнастика. Строевые упражнения. | 2 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие № 14. Комбинация акробатических упражнений. | 2 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие № 15. Подтягивание . | 2 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие № 16. Лыжная подготовка. Переход с хода на ход в зависимости от местности. | 2 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие № 17. Преодоление подъемов , препятствий. | 2 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие № 18. Прохождение дистанции 3км, 5 км. | 2 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие № 19. Плавание. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. | 2 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие № 20. Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. | 2 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие № 21. Нападение быстрым прорывом. | 2 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие № 22. Броски мяча с места и в движении. | 2 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие № 23. Футбол. Передача мяча. Остановка мяча ногой, грудью. | 2 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие № 24. Удары по летящему мячу. | 2 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие №25. Туризм. Ознакомление с видами и формами туризма. Установка палатки. | 2 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |
|  | Практическое занятие № 26. Вязка туристических узлов. | 2 | ОК 04, ОК 08,ОК 14, П 1,П 2, П3, П 4, П5, ЛР 5, ЛР 6. |

**Критерии оценки:**

• Знание двигательных умений и навыков.

• Умения осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность

**Описание шкалы оценивания.**

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Критерии оценивания |
| 5 «отлично» | Движение выполнены правильно. Без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно. С отличной осанкой, в надлежащем ритме. Понимает сущность движения, может определить и исправить ошибки, допущенные другим. |
| 4 «хорошо» | Движение выполнены правильно, но допущены не более двух незначительных ошибок |
| 3«удовлетворительно» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. |
| 2 «неудовлетворительно» | выставляется обучающемуся, двигательное действие которого не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки. |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Практические занятия предназначены для обучающихся специальностей 40.02.04 Юриспруденция, изучающих учебную дисциплину «ОДб. 07. Физическая культура».

**Методические рекомендации составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО,** утверждёнными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (с изм. и доп. от 29 декабря 2014 г. № 1645 (Зарегистрировано в Минюсте России 9 февраля 2015 г. N 35953), 31 декабря 2015 г. № 1578 (зарегистрирован в Минюсте России 9 февраля 2016 г. N 41020), 29 июня 2017 г. № 613 (зарегистрирован в Минюсте России 26 июля 2017 г. N 47532), приказами Министерства просвещения Российской Федерации от 24 сентября 2020 г. № 519 (зарегистрирован в Минюсте России 23 декабря 2020 г. N 61749) и 11 декабря 2020 г. № 712 (зарегистрирован Минюсте России 25 декабря 2020 г. N 61828), с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённом приказом министерства образования и науки российской федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (зарегистрировано в Минюсте России 12 сентября 2022 г. № 70034), с приказом Минпросвещения России от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2022 N 71763), с приказом Министерства просвещения РФ от 1 сентября 2022 г. № 796 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 11 октября 2022 г., регистрационный № 70461), с учетом Проекта приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 июля 2022 г. по специальности **38.02.07 банковское дело**

Практические задания направлены на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС СОО, а также общих компетенций ФГОС СПО по специальности ОДб. 07. Физическая культура: ЛР1 - ЛР15, М 1- М 3, П 1- П 9, ОК 1- ОК 6.

Выполненная работа должна быть представлена в виде отчета в тетради.

Результат выполнения практических заданий оценивается по пятибалльной системе («5», «4», «3», «2»).

Методические рекомендации к практическим занятиям содержат:

* тему занятия;
* цель;
* оцениваемые компетенции, проверяемые результаты обучения (формируемые личностные, метапредметные и предметные результаты);

оснащение работы (Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение реализации ОПОП соответствует ФГОС СОО и ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело

Учебный кабинет с рабочими местами (по количеству) обучающихся для занятий учебно-исследовательской и проектной деятельностью и курсами внеурочной деятельности по выбору обучающихся.

Рабочее место преподавателя, оснащённое компьютером, лицензионным программным обеспечением и возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»).

* краткие теоретические сведения;
* методическое руководство к выполнению;
* содержание работы;
* контрольные вопросы;
* форма предоставления отчета;
* критерии оценки.

**ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ**

Подготовка к лабораторным/практическим занятиям заключатся в самостоятельном изучении теории по рекомендуемой литературе, предусмотренной рабочей программой. Выполнение заданий производится на уроках, предусмотренных расписанием занятий в соответствии с методическими рекомендациями к практическим работам. Отчет по лабораторной/практической работе каждый обучающийся выполняет индивидуально. Практическая работа считается выполненной (зачет), если она соответствует критериям, указанным в практической работе.

Если обучающийся имеет пропуски практических занятий по уважительной или неуважительной причине, то выполняет их во время консультаций, отведенных группе по данной дисциплине.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №1**

**Тема:** Высокий, низкий старт. Стартовый разгон.

**Цель:** Изучить основы техники бега.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 2**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1. − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с
2. . Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).
2. Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

**Основные теоретические положения:**

Физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое упражнение, специальная физическая подготовка, физическое совершенство, общеразвивающие упражнения, упор, присед, вис, быстрота, гибкость, спринт, стартовый разгон.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика стартового разгона.

2. Техника стартового разгона.

3. Техника финиширования в спринтерском беге.

Задание 2. Развитие быстроты.

1. Специальные беговые упражнения.

3. Стартового разгона в спринтерском беге.

4. Бег с повторным ускорением на коротких отрезках.

5. Старты из разных положений.

**Результат деятельности:** проверка навыков и умений.

**Защита:** выполнение упражнения.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №2**

**Тема:** Бег 100 метров.

**Цель:** Изучить основы техники бега.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 2**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1 − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1.

Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика бега на короткую дистанцию.

2. Техника спринтерского бега по дистанции.

3. Низкий старт: основной, сближенный, растянутый.

4. Техника финиширования в спринтерском беге.

Задание 2. Развитие быстроты.

1. Специальные беговые упражнения.

2. Стартового разгона в спринтерском беге.

3. Бег с повторным ускорением на коротких отрезках.

4. Старты из разных положений.

**Результат деятельности:** проверка навыков и умений.

**Защита:** выполнение упражнения.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №3**

**Тема:** Равномерный бег на дистанцию 2000,3000 метров..

**Цель:** Изучить техники бега на длинные дистанции.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 – ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 4**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1 − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

1.Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика бега на средние и длинные дистанции.

2. Техника стайерского бега по дистанции.

3. Техника высокого старта.

4. Техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.

Задание 2. Развитие выносливости.

1. Специальные беговые упражнения.

2. Бег по пересеченной местности.

3. Равномерный бег 3000 м.

4. Бег по виражу.

**Результат деятельности:** проверка навыков и умений.

**Защита:** выполнение упражнения.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №4**

**Тема:** Прыжки в длину с места.

**Цель:** Изучить техники прыжков в длину с места.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 4**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1. − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Техника прыжка в длину с места.

Задание 2. Развитие скоростно-силовых качеств.

1. Специальные прыжковые упражнения.

2. Прыжки на скакалке 5 по 100 раз.

**Результат деятельности:** проверка навыков и умений.

**Защита:** выполнение упражнения.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №5**

**Тема:** Челночный бег 3х10 метров.

**Цель:** Изучить техники челночного бега.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 4**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1. − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика челночного бега.
2. Техника челночного бега.
3. Бег с изменением координации.

Задание 2. Развитие скоростно-силовых качеств.

1. Бег с повторным ускорением на коротких отрезках.

2. Старты из разных положений.

**Результат деятельности:** проверка навыков и умений.

**Защита:** выполнение упражнения.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №6**

**Тема:** Бег 60 метров.

**Цель:** Изучить основы техники бега.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 2**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1 − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1.

Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика бега на короткую дистанцию.

2. Техника спринтерского бега по дистанции.

3. Низкий старт: основной, сближенный, растянутый.

4. Техника финиширования в спринтерском беге.

Задание 2. Развитие быстроты.

1. Специальные беговые упражнения.

2. Стартового разгона в спринтерском беге.

3. Бег с повторным ускорением на коротких отрезках.

4. Старты из разных положений.

**Результат деятельности:** проверка навыков и умений.

**Защита:** выполнение упражнения.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №7**

**Тема:** Волейбол. Верхняя передача мяча.

**Цель:** Изучить основы техники и тактики волейбола.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 4**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1 − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «волейбол».

2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «волейбол».

3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по волейболу.

4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в волейболе.

5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в волейболе.

6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в волейболе.

Задание 2. Основы техники

1. Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.

**Результат деятельности:** проверка навыков и умений.

**Защита:** выполнение упражнения.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №8**

**Тема:** Волейбол. Нижняя передача мяча.

**Цель:** Изучить основы техники и тактики волейбола.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 4**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1 − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

1.Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «волейбол».

2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «волейбол».

3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по волейболу.

4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в волейболе.

5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в волейболе.

6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в волейболе.

Задание 2. Основы техники

1. Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу.

**Результат деятельности:** проверка навыков и умений.

**Защита:** выполнение упражнения.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №9**

**Тема:** Волейбол. Нападающий удар.

**Цель:** Изучить основы техники и тактики волейбола.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 2**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1 − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «волейбол».

2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «волейбол».

3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по волейболу.

4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в волейболе.

5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в волейболе.

6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в волейболе.

Задание 2. Основы техники

1. Техника нападающего удара.

**Результат деятельности:** проверка навыков и умений.

**Защита:** выполнение упражнения.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №10**

**Тема:** Волейбол. Подача мяча.

**Цель:** Изучить основы техники и тактики волейбола.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 2**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1 − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «волейбол».

2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «волейбол».

3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по волейболу.

4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в волейболе.

5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в волейболе.

6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в волейболе.

Задание 2. Основы техники

1. Способы подачи мяча через волейбольную сетку и техника их выполнения.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №11**

**Тема:** Волейбол. Блокирование.

**Цель:** Изучить основы техники и тактики волейбола.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 2**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1 − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

1.Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «волейбол».

2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «волейбол».

3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по волейболу.

4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в волейболе.

5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в волейболе.

6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в волейболе.

Задание 2. Основы техники

1.Техника блокирования в волейболе.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №12**

**Тема:** Волейбол. Игра по упрощенным правилам.

**Цель:** Изучить основы техники и тактики волейбола.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 2**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1 − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

1.Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «волейбол».

2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «волейбол».

3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по волейболу.

4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в волейболе.

5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в волейболе.

6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в волейболе.

Задание 2. Основы техники

1. Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.

2. Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу.

3. Способы подачи мяча через волейбольную сетку и техника их выполнения.

4. Техника нападающего удара в волейболе.

5. Техника блокирования в волейболе.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №13**

**Тема:** Гимнастика. Строевые упражнения.

**Цель:**. Изучить средства основной гимнастики.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 2**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1 − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

1.Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика гимнастики как вида соревновательных упражнений.

2. Место и значение гимнастики в российской системе физического воспитания и спорта.

3. Классификация видов гимнастики.

Задание 2. Построение.

1. Перестроения на месте.
2. Перестроения в движении.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №14**

**Тема:** Гимнастика. Комбинации акробатических упражнений.

**Цель:**. Изучить средства основной гимнастики.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 2**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1 − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

1.Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика гимнастики как вида соревновательных упражнений.

2. Место и значение гимнастики в российской системе физического воспитания и спорта.

3. Классификация видов гимнастики.

4. Виды гибкости.

Задание 2.

1. Развитие активной гибкости.

2. Развитие пассивной гибкости.

3. Развитие динамической гибкости.

4. Развитие статической гибкости.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №15**

**Тема:** Гимнастика. Подтягивание.

**Цель:**. Изучить технику подтягивания.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 2**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1 − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

1.Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика гимнастики как вида соревновательных упражнений.

2. Место и значение гимнастики в российской системе физического воспитания и спорта.

3. Классификация видов гимнастики.

Задание 2.

1. Подтягивание в висе .
2. Подтягивание в висе лежа.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №16**

**Тема:** Лыжная подготовка. Переход с хода на ход в зависимости от местности.

**Цель:** Изучить основы техники классических способов передвижения на лыжах.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 2**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1 − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

1.Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика лыжного спорта как вида соревновательной деятельности.

2. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение лыжного спорта.

3. Профилактика травматизма и обморожений на занятиях по лыжной подготовке.

4. Выбор лыжного инвентаря.

5. Установка лыжных креплений.

6. Особенности смазки лыж.

Задание 2. Основы техники

1. Способы перехода с хода на ход в лыжном спорте.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №17**

**Тема:** Лыжная подготовка. Преодоление подъемов и препятствий.

**Цель:** Изучить основы техники подъемов и препятствий.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 2**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1 − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

1.Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика лыжного спорта как вида соревновательной деятельности.

2. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение лыжного спорта.

3. Профилактика травматизма и обморожений на занятиях по лыжной подготовке.

4. Выбор лыжного инвентаря.

5. Установка лыжных креплений.

6. Особенности смазки лыж.

Задание 2. Основы техники

1. Способы преодолений подъемов и препятствий .

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №18**

**Тема:** Лыжная подготовка. Прохождение 3км,5 км.

**Цель:** Изучить основы техники прохождения дистанций.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 2**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1 − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

1.Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика лыжного спорта как вида соревновательной деятельности.

2. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение лыжного спорта.

3. Профилактика травматизма и обморожений на занятиях по лыжной подготовке.

4. Выбор лыжного инвентаря.

5. Установка лыжных креплений.

6. Особенности смазки лыж.

Задание 2. Основы техники

1. Техника одновременно бесшажного хода.

2. Техника одновременно одношажного хода.

3. Техника одновременно двухшажного хода.

4. Техника попеременно двухшажного хода.

5. Способы перехода с хода на ход в лыжном спорте.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №19**

**Тема:** Плавание.

**Цель:** Изучить основы техники упражнений для освоения техники плавания

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 2**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1 − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

1.Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика плавания как вида соревновательных упражнений.

2. Оздоровительное значение плавания.

3. Прикладное и оборонное значение плавания.

Задание 2. Упражнения для освоения с водой

1. Выполнение техники брасса на груди.

2. Выполнение техники кроля на гуди, спине.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №20**

**Тема:** Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением.

**Цель:** Изучить основы техники и тактики баскетбола.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 2**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1 − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

1.Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «баскетбол».

2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «баскетбол»

. 3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.

4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в баскетболе.

5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в баскетболе.

6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в баскетболе.

Задание 2. Основы техники

1. Техника приема и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.

2. Техника приема и передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча.

3. Техника ведения баскетбольного мяча.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №21**

**Тема:** Баскетбол. Нападение быстрым прорывом.

**Цель:** Изучить основы техники и тактики баскетбола.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 2**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1 − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

1.Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «баскетбол».

2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «баскетбол»

. 3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.

4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в баскетболе.

5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в баскетболе.

6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в баскетболе.

Задание 2. Основы техники

1. Техника приема и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.

2. Техника приема и передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча.

3. Техника ведения баскетбольного мяча.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №22**

**Тема:** Баскетбол. Броски мяча с места и в движении.

**Цель:** Изучить основы техники и тактики баскетбола.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 2**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1 − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

1.Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «баскетбол».

2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «баскетбол»

. 3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.

4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в баскетболе.

5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в баскетболе.

6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в баскетболе.

Задание 2. Основы техники

1. Техника штрафного броска мяча в корзину.

2. Техника броска мяча в корзину в движении.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №23**

**Тема:** Футбол. Передача мяча. Остановка мяча.

**Цель:** Изучить основы техники и тактики футбола.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 2**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1 − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

1.Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «футбол».

2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «футбол».

3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по футболу.

4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в футболе.

5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в футболе

6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в футболе.

Задание 2. Основы техники

1. Техника ведения футбольного мяча.

2. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.

3. Техника остановка катящегося мяча подошвой.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №24**

**Тема:** Футбол. Удары по мячу.

**Цель:** Изучить основы техники и тактики футбола.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 2**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1 − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

1.Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «футбол».

2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «футбол».

3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по футболу.

4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в футболе.

5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в футболе

6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в футболе.

Задание 2. Основы техники

1. Техника удара по мячу серединой лба.

2. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №25**

**Тема:** Туризм. Ознакомление с видами и формами туризма. Установка палатки.

**Цель:** Изучить основы туризма.

**Профессиональные компетенции**: П 1, П 2, П 3, П 4, П 5 , ЛР1 - ЛР15.

**Время выполнения: 45 минут**

**Количество часов: 2**

**Результаты усвоения:** ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04. ОК 05

**Оснащение:**

− информационные обеспечение:

1 − пособия: Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с

1.Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр. Учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с.

**Электронная библиотека «Знаниум»**

1.Муллер, А. Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.

**Интернет-ресурсы:**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2.Федеральный портал «Российское образование» - форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России – форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

**Инструкция по выполнению работы:**

1. Внимательно ознакомьтесь с темой и целью работы;

2. Обратите внимание на основные теоретические положения: знаете ли вы их. Если теоретические положения знакомы частично или незнакомы, необходимо воспользоваться учебными и справочными пособиями, позволяющими восполнить недостающие знания и успешно выполнить данную практическую работу;

3. Внимательно прочитайте задания и выполните их.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивного туризма.

2. Оздоровительное и прикладное значение туризма

Задание 2. Основы техники .

1. Способы установки палатки.