

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**

на заседании Педагогического Совета  
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Протокол №\_14\_

«\_09\_»\_06\_2023\_г

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель Педагогического Совета  
Директор СПб ГБПОУ  
«Автомеханический колледж»

\_\_\_\_\_/Р.Н. Лучковский/

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_г.

Методические указания  
к практическим занятиям  
общеобразовательного цикла

<i>Профессия</i>	15.01.35 Мастер слесарных работ
<i>Дисциплина</i>	ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
<i>Срок обучения</i>	1 ГОД 10 МЕСЯЦЕВ

Сборник методических указаний к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО), рабочей программы «Физическая культура» по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ, входящей в состав укрупнённой группы профессий: 15.00.00 Машиностроение.

**Организация-разработчик:**

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

**Разработчик:**

Майкова Ольга Владимировна, руководитель физического воспитания, преподаватель высшей квалификационной категории СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Некрасова Светлана Валентиновна, преподаватель высшей квалификационной категории СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ на заседании Методической комиссии гуманитарного цикла СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	5
3. ПОДГОТОВКА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	7
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	7
5. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 2 КУРС.....	8
Практическое занятие №1.....	8
Практическое занятие № 2.....	8
Практическое занятие № 3,4.....	9
Практическое занятие № 5,6.....	9
Практическое занятие № 7.....	10
Практическое занятие № 8.....	10
Практическое занятие № 9-12.....	10
Практическое занятие № 13-16.....	11
Практическое занятие № 17-18.....	12
Практическое занятие № 19-24.....	12
Практическое занятие № 25-30.....	13
Практическое занятие № 31-36.....	13
Практическое занятие № 27-46.....	14
Практическое занятие № 47,48.....	14

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические рекомендации предназначены для обучающихся, в качестве учебного пособия при выполнении практических занятий по программе учебной дисциплины «Физическая культура» по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ.

В соответствии с учебным планом на проведение практических занятий отводится 48 часов

Цель данных методических указаний: оказание помощи студентам в выполнении практических работ по дисциплине «Физическая культура».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

Практические занятия проводятся с целью систематизации и углубления знаний, полученных при изучении дисциплины «Физическая культура», практическая отработка обучающимися навыков по физической культуре, закрепление теоретических знаний, а также ознакомление с организацией рабочего места, инвентарем, правилами по технике безопасности на занятиях.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- требования, предъявляемые к профессии;

- средства, методы и методики формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков;

- средства, методы и методики формирования профессионально-значимых физических и психических свойств и качеств.

приобрести навыки, необходимые в профессиональной деятельности.

При оценке знаний и умений обучающихся используется шкала оценки образовательных достижений:

### Учебные нормативы 2 КУРС

#### №1. Легкая атлетика

№ п/п	Контрольные Упражнения	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек.)	4.3	4.8	5.1
2.	Бег 60 м (сек.)	8.2	8.7	9.1
3.	Бег 100 м (сек.)	14.5	15.0	15.3
4.	Бег 500 м (сек.)	1.45	2.00	2.30
5.	Бег 1000 м (сек.)	3.30	3.50	4.15
6.	Бег 3000 м (сек.)	12.40	13.30	14.30
7.	Прыжок в длину с разбега (см.)	440	420	400
8.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	200
9.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	130	125	120
10.	Метание гранаты 700 гр. (см.)	34	32	28

#### № 2. Баскетбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Передача двумя руками от груди в парах за 30 сек	45	40	35
2.	Передача двумя руками от груди от стены за 30 сек	35	32	28
3.	Ведение, два шага, бросок	Техника	Техника	Техника
4.	Ведение правой и левой рукой	8.6	9.6	10.6
5.	Броски в кольцо (из 6-ти)	3	2	1

### № 3. Волейбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Верхняя передача мяча над собой	12	10	8
1.	Верхняя передача мяча в парах	20	16	10
2.	Нижняя прямая подача (из 6)	4	3	2

### № 4 . Гимнастика

№ п/п	Контрольные Упражнения	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Подтягивание на перекладине	14	11	9
2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	25	20
3.	Прыжки со скакалкой (30 сек.)	60	55	50
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек	28	25	22
5.	Упражнение на пресс «Книжка» за 30 сек	25	20	15

### № 5. ППФП

№ п/п	Контрольные Упражнения	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Метание мяча на точность	техника	техника	техника
2.	Броски набивного мяча (3 кг) из положения сед на дальность	4 м, 50см	4 м	3 м, 50см

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### 2 курс

Наименование разделов, тем	№	Тема практических занятий	Кол-во часов
Тема 1.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	1	№1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1
	2	№2 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1
Тема 1.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1	№3,4 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2
	2	№5,6 Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2
Тема 1.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	1	№7 Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья.	1
	2	№8 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	1
Тема 1.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных	1	№9-12 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей	4

задач		профессиональной деятельности.	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	№13-№16 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	4
	2	№17,18 Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	2
<b>Спортивные игры</b>			
Тема 2.1 Баскетбол	1	№19-24 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	6
	2	№25-30 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	6
	3	№31-36 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	6
	4	№37-46 Развитие физических способностей средствами баскетбола	2
	5	№47,48 Дифференцированный зачет	2

### **3. ПОДГОТОВКА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Подготовка к проведению практических занятий включает подготовку преподавателя, обучающихся и места проведения.

Подготовка преподавателя состоит из анализа форм и методов проведения данного занятия и подготовки заданий для обучающихся. Подготовка обучающихся заключается в предварительном повторении теоретического материала. В подготовку места проведения практического занятия входит проверка исправности спортивного оборудования и тренажеров, подготовка необходимого спортивного инвентаря.

До начала занятий обучающиеся надевают спортивную форму. Затем преподаватель напоминает о правилах техники безопасности. Во время практических занятий преподаватель обращает внимание обучающихся на правильность выполнения упражнений. Преподаватель демонстрирует упражнения сам или с помощью студентов.

По окончании практического занятия преподаватель оценивает работу обучающихся, подводит итоги, отмечая положительные стороны и ошибки.

По окончании занятий обучающиеся убирают спортивный инвентарь.

### **4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов.**

Основные источники:

1Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. (базовый уровень). ФПУ. М.: Просвещение, 2019 г. ЭФУ

#### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstmggo.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

## 5. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 2 КУРС

### Практическое занятие №1

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения

**Цель занятия:** Освоить алгоритм составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения во время занятий лёгкой атлетикой.

**Теоретические сведения:** Выполняя любое упражнение, твёрдо знать, что, для чего и как делать. Именно этот принцип заложен в основу занятий такими популярными сейчас видами физических упражнений, как атлетическая гимнастика,

Физкультурная пауза используется для снижения утомления и сохранения на необходимом уровне работоспособности в процессе учебных занятий или труда. Комплекс состоит из 5-7 физических упражнений и проводится в течение 5-7 минут в период, непосредственно предшествующий наступлению утомления.

Физкультурная минутка относится к так называемым малым формам активного отдыха, проводится в течение 1-2 минуты и состоит из 2-3 физических упражнений.

Самый оптимальный способ реконструировать телосложение - физическая тренировка. Благоприятный период для её влияния на организм - юношеские годы.

**Ход занятия: Инструктаж по охране труда на занятиях лёгкой атлетикой.**

1. Подготовительная часть.

Определить какой комплекс выбрать для подготовки и проведения на занятиях лёгкой атлетикой и провести к нему разминку ОРУ.

2. Ознакомиться с алгоритмом составления комплексов. Задание: составить один из комплексов и провести его на студентах своей группы на занятиях по лёгкой атлетике.

3. Заключительная часть: упражнения на растягивание и дыхание.

4. Результаты выполнения занятия: уметь составлять и проводить комплексы из 6 упражнений утренней зарядки, 3 упражнений физкультминутки, 3 упражнений физкультпаузы, комплексов из 8 упражнений для коррекции осанки и телосложения на занятиях по лёгкой атлетике.

**Контрольные вопросы:**

1. Составить и провести на студентах группы комплекс из 6 упражнений утренней зарядки, 3 упражнений физкультминутки, 3 упражнений физкультпаузы на занятиях по лёгкой атлетике.
2. Составить и провести на студентах группы комплекс упражнений из 8 упражнений для коррекции осанки и телосложения на занятиях по лёгкой атлетике.

### Практическое занятие № 2

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности

**Цель занятия:** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности на занятиях по лёгкой атлетике.

**Теоретические сведения:** Комплексы различной функциональной направленности помогут справиться с «преградами» в обычной жизни: перепрыгнуть лужу, подняться по лестнице, поиграть в настольный теннис, перенести тяжелый предмет и так далее. Одним словом, чувствовать будете себя уверенней и комфортней, а значит повысить собственную возможность оставаться здоровым, минимизировав вероятность получения травмы. Удержаться во время гололеда на ногах — как раз помогут упражнения функциональной направленности. Функциональные упражнения улучшат ваши движения — это база, и подойдут они для всех с любым уровнем физической подготовки и любому возрасту.

**Ход занятия:**

1. Подготовительная часть.

Задание: выбрать функциональную направленность на организм и провести разминку с учётом этой направленности.

2. Ознакомиться с разнообразием комплексов упражнений различной функциональной направленности на занятиях по лёгкой атлетике.

Задание: составить один из комплексов упражнений и провести его на студентах своей группы на занятиях по лёгкой атлетике.



3. Заключительная часть: упражнения на расслабления.

4. Результаты выполнения занятия: уметь составлять и проводить комплекс упражнений различной функциональной направленности на занятиях по лёгкой атлетике.

**Контрольные вопросы:**

1. Составить комплекс из 8 упражнений различной функциональной направленности на занятиях по лёгкой атлетике.

2. Провести на группе комплекс из 8 упражнений различной функциональной направленности на занятиях по лёгкой атлетике.

**Практическое занятие № 3,4**

**Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений**

**Цель занятия:** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений норм комплекса ГТО

**Теоретические сведения:** Комплексы упражнений составляются для каждого тестового упражнения норм комплекса ГТО: бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, силовые упражнения для плечевого пояса, брюшного пресса, упражнения на гибкость.

**Ход занятия:**

1. Подготовительная часть: разминка, ОРУ

Задание: проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений норм комплекса ГТО: бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, прыжки, силовые упражнения и гибкость

2. Основная часть.

Задание: специальные упражнения для подготовки к выполнению тестовых норм комплекса ГТО

3. Заключительная часть: упражнения на растягивание, на дыхание.

4. Результаты выполнения занятия: уметь составлять и проводить комплекс упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений норм комплекса ГТО

**Контрольные вопросы:**

1. Составить комплекс упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений норм комплекса ГТО на быстроту, выносливость, силу и гибкость.

2. Провести комплекс упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений норм комплекса ГТО на быстроту, выносливость, силу и гибкость.

**Практическое занятие № 5,6**

**Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»**

**Цель занятия:** освоить методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» на занятиях лёгкой атлетикой.

**Теоретические сведения:** план-конспект составляется на каждое занятие. Должен содержать задачи: развивающие, образовательные и воспитательные. Занятие состоит из трёх частей: подготовительной, куда включается разминка и упражнения на реализацию основных задач занятия. Основная часть, в которой решаются главные задачи занятия и заключительная часть. В этой части занятия организм занимающихся постепенно возвращается в состояние до начала занятия.

**Ход занятия:**

1. Подготовительная часть:

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть:

Задание: выполнить специально-беговые упражнения, силовые упражнения и упражнения на гибкость.

3. Заключительная часть: упражнения на дыхание и растягивание.

4. Результаты выполнения занятия: уметь составлять план-конспект и выполнять самостоятельные задания по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» на занятиях лёгкой атлетикой.

**Контрольные вопросы:**

1. Составить план-конспект по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» на разные тестовые задания.

## Практическое занятие № 7

### Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья

**Цель занятия:** ознакомиться с методами самоконтроля, оценкой физического развития и состояния здоровья.

**Теоретические сведения:** Самоконтроль — это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом. К объективным показателям самоконтроля относятся частота пульса, вес, сила мышц, жизненная емкость легких, спортивные результаты и др. Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение дневника. Он включает как субъективные, так и объективные показатели самоконтроля. При занятиях физической культурой по учебной программе, а также при самостоятельных занятиях можно ограничиться такими показателями, как самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, пульс, вес, тренировочные нагрузки, спортивные результаты. Оценка физического развития с помощью антропометрических измерений позволяет определить уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, имеющиеся отклонения или улучшение физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями и спортом.

#### Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнение физической нагрузки на разные группы мышц.

3. Заключительная часть: упражнения на расслабления и дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на лёгкой атлетике.

#### Контрольные вопросы:

1. Завести дневник самоконтроля на занятиях лёгкой атлетикой.

## Практическое занятие № 8

### Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

**Цель занятия:** научиться применять методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.

**Теоретические сведения:** Наиболее информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку является частота сердечных сокращений. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы и их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд./мин.

Параметрами умственной работоспособности являются память, внимание, скорость передачи информации. Многочисленные исследования показывают, что устойчивость и адекватность этих показателей во многом зависят от уровня физической тренированности организма.

#### Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнение физической нагрузки на разные группы мышц. Упражнения на внимание.

3. Заключительная часть: упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: применение методов самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности на лёгкой атлетике.

#### Контрольные вопросы:

1. Внести показатели, используемые при самоконтроле.

## Практическое занятие № 9-12

**Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности**

**Цель занятия:** научиться составлять и проводить комплекс упражнений для производственной гимнастики, комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

**Теоретические сведения:** Универсальной организационной формой двигательной активности является производственная гимнастика. Производственная гимнастика – это набор физических упражнений, которые выполняются на рабочем месте и включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления. Комплекс составляется с учетом условий труда. Комплексы производственной гимнастики подбираются с учётом специфики будущей профессиональной деятельности: динамические упражнения с большой амплитудой движений, позволяющие задействовать основные мышечные группы и ускоряющие функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Особое внимание следует уделять улучшению осанки, усилению кровообращения в области таза и нижних конечностях.

**Ход занятия:**

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Упражнения динамического характера с большой амплитудой движений. Беговые упражнения.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: составить и провести комплекс упражнений производственной гимнастики, комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для будущей профессии.

**Контрольные вопросы:**

1. Составить и провести комплекс из 6 упражнений производственной гимнастики для будущей профессии.
2. Составить и провести комплекс из 6 упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для будущей профессии.

#### **Практическое занятие № 13-16**

**Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью**

**Цель занятия:** освоить упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

**Теоретические сведения:** современные оздоровительные системы и виды занятий физическими упражнениями должны обеспечить профилактику различных болезней, увеличить выносливость организма и устойчивость к вредным воздействиям внешней среды и заболеваний. Отсюда становится видно, что современные оздоровительные системы играют важную и значимую роль для здоровья обучающихся. В молодом возрасте в оздоровительной тренировке для повышения физической работоспособности следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим различные виды выносливости (общую, скоростную, скоростно-силовую). К современным оздоровительным системам физического воспитания относятся: шейпинг, аэробика, стретчинг, пилатес, ритмическая гимнастика, калланетика. Разнообразные формы занятий физкультурой в режиме учебного дня способствуют укреплению здоровья учащихся, их гармоничному физическому развитию.

**Ход занятия:**

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: бег на выносливость, эстафета силовой направленности.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: комплексы упражнений современных оздоровительных систем.

**Контрольные вопросы:**

1. Выбрать одну из современных оздоровительных систем на развитие разных видов выносливости и силы, сформировать комплекс из 8 упражнений и провести его на группе студентов.

### **Практическое занятие № 17-18**

#### **Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств**

**Цель занятия:** развивать профессионально – значимые физические и психические качества

**Теоретические сведения:** развитие физических и психологических качеств студентов является одним из направлений физического воспитания молодежи. Обеспечивает формирование определенных прикладных знаний, умений и навыков, а также психофизиологических качеств личности, способствующих достижению готовности каждого студента к успешной профессиональной деятельности. В процессе физического воспитания будущих специалистов для достижения поставленной цели необходимо решить ряд конкретных задач, обеспечивающих ускорение профессионального обучения. Достижение высокопроизводительного труда в избранной профессии, предупреждение профессиональных заболеваний и травматизма в целях обеспечения профессионального долголетия. Использование физических упражнений в рабочее и свободное время.

Способность выполнять быстрые, точные и экономные движения, обладать ловкостью и координацией движений рук, пальцев. При напряженной умственной деятельности особенно необходимо внимание: способность одновременно воспринимать несколько объектов (объем внимания), выполнять несколько действий (распределение внимания), быстро переносить внимание с объекта на объект (концентрация внимания). Кроме того, требуются: оперативное мышление, оперативная и долговременная память, нервно-эмоциональная устойчивость, выдержка, самообладание.

#### **Ход занятия:**

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: эстафеты с мячами, элементы спортивных игр (ведение мяча, передачи над собой и в парах). Упражнения на координацию. Игра на внимание.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия:

#### **Контрольные вопросы:**

1. Подобрать, описать и выполнить с группой 6 профессионально - значимых упражнений на плечевой пояс и ноги для будущей профессии.

### **Практическое занятие № 19-24**

#### **Баскетбол**

#### **Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры**

**Цель занятия:** совершенствование техники приёмов игры в баскетбол.

**Теоретические сведения:** Техника игры в баскетбол включает в себя передача мяча, прием передачи, ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фолла, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры. Спортсмены должны одинаково хорошо уметь вести мяч как правой, так и левой рукой. Дриблинг обычно применяют для дачи возможности занятию нужных позиций товарищами по команде, для осуществления приема мяча. Существуют различные виды перемещений. Для них характерны частая и внезапная смена скорости, направления и техники пробежек (обычная ходьба и бег, приставной шаг). Они чередуются прыжками. Спортсмены часто используют повороты на одной ноге (другая нога отставлена в сторону) для удерживания мяча. В большинстве случаев мяч передается обеими руками для того, чтобы передача была более точной, уверенной и быстрой. Броски в корзину – ближние или дальние – выполняются одной или двумя руками.

**Ход занятия. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.**

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: перемещения, передачи и приём, броски. Двусторонняя игра.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: уметь выполнять основные приёмы игры в баскетбол.

**Контрольные вопросы:**

1. Подобрать и выполнить 6 упражнений для освоения техники перемещений баскетболиста в разных игровых условиях.

2. Подобрать и выполнить 6 упражнений для освоения техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока мяча.

3. Подобрать и выполнить 6 упражнений для освоения техники бросков по кольцу с места и в движении.

4. Подобрать и выполнить 6 упражнений для освоения техники передачи и приёма мяча в движении с разных дистанций.

### **Практическое занятие № 25-30**

#### **Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения**

**Цель занятия:** совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.

**Теоретические сведения:** Баскетбол – игра с явно выраженной наступательной тактикой. В баскетболе легче успешнее атаковать, чем защищаться. Для этой игры характерен быстрый переход от атак к защите, и наоборот.

Другая характерная особенность состоит в том, что как в атаке, так и в защите участвуют все 5 игроков. Каждый из игроков должен хорошо выполнять функции нападающего и защитника.

Тактика нападения: 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.

Тактика защиты: защитники должны выбирать такую позицию, при которой они имеют максимальную возможность предотвратить проход соперника к корзине. Поэтому защитники постоянно находятся между соперником и корзиной. Зонная защита в баскетболе, прессинг, личные оборонительные действия (персональная опека). Защита и атака – это неразделимые составляющие, именно по этой причине нельзя недооценивать защиту в баскетболе.

**Ход занятия:**

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: ведение правой и левой рукой, передачи и приём. Броски с разных дистанций.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление. Игра на внимание.

4. Результаты выполнения работы: применять основные технические приёмы в игровой практике.

**Контрольные вопросы:**

1. Описать и в игровой практике применить тактику нападения в баскетболе «быстрый прорыв».

2. Описать и в игровой практике применить тактику защиты с использованием «заслона» в баскетболе.

### **Практическое занятие № 31-36**

#### **Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности**

**Цель занятия:** научиться выполнять технико-тактические приёмы в игровой деятельности баскетбола.

**Теоретические сведения:** Тактика игры включает организацию индивидуальных и коллективных действий игроков команды. В зависимости от конкретного противника команда должна в различные моменты применять наиболее целесообразную тактику. Тактика нападения может быть подразделена на индивидуальные тактические действия, групповые действия, командные действия.

Основными приемами в технике защиты считаются: 1) защитная стойка; 2) передвижения; 3) приемы борьбы за овладение мячом. В любых ситуациях игры защитник должен быть активным, угрожая отбором мяча.

Технические приемы в баскетболе весьма разнообразны и очень сложны по координации.

Сложность игровой деятельности увеличивается еще в связи с тем, что специальные движения

игроков (ведение и передача мяча, броски в корзину) выполняются во время бега и прыжков и обусловлены быстрым перемещением мяча в условиях непрерывной борьбы за него.

**Ход занятия:**

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнить технические приёмы игры: ведение, передачи, броски в сочетании с тактическими приёмами игры в баскетбол.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой.

**Контрольные вопросы:**

1. Описать и выполнить в игровой практике технико-тактические групповые приёмы нападения.

2. Описать и выполнить в игровой практике технико-тактические групповые приёмы защиты.

### **Практическое занятие № 27-46**

#### **Развитие физических способностей средствами баскетбола**

**Цель занятия:** развивать физические способности: быстрота, сила, выносливость и ловкость средствами баскетбола.

**Теоретические сведения:** баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. За время игры баскетболист пробегает около четырех километров, делает свыше 150 ускорений на расстоянии от 5 до 20 метров, выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановок и различных поворотов. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Ловкость в баскетболе – это точность, экономичность, рациональность, целесообразность, инициативность, стабильность. Быстрота в баскетболе – это эффективность, своевременность. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений. Баскетбол становится все более контактной силовой игрой. Около 70% всех движений баскетболиста носит скоростно-силовой характер. Проявление взрывной силы: это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, контратаки. Под выносливостью баскетболиста подразумевают способность осуществлять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении атаки, игровой четверти, всей игры.

**Ход занятия:**

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: упражнения на выносливость, быстроту, силу.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы:

**Контрольные вопросы:**

1. Подобрать, описать и выполнить комплекс круговой тренировки из 8 упражнений на развитие выносливости и координации средствами баскетбола.

### **Практическое занятие № 47,48**

#### **Дифференцированный зачет.**

Сдача контрольных нормативов.