

**Министерство образования и науки Челябинской области
ГБУ ДПО «Челябинский институт развития
профессионального образования»**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для профессиональных
образовательных организаций**

Челябинск

2020

УДК 372.016:796
ББК 74.267.5
П 69

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
Челябинского института развития
профессионального образования

Автор-составитель:
Е. Ю. Забелкина

Рецензенты:
Г. П. Андрусенко, руководитель центра организационно-методического сопровождения профессионального образования
ГБУ ДПО «Челябинский институт развития профессионального образования»
О. Ю. Потапов, преподаватель физической культуры
ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж»

П 69 **Практические задания по учебной дисциплине «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.** — Челябинск : Изд-во ГБУ ДПО ЧИРПО, 2020. — 356 с.

В сборнике представлены практические задания по учебной дисциплине «Физическая культура», которые могут быть использованы при обучении студентов в профессиональных образовательных организациях, реализующих программы подготовки специалистов среднего звена и квалифицированных рабочих и служащих на базе основного общего образования.

УДК 372.016:796
ББК 74.267.5

© ГБУ ДПО ЧИРПО, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	5
1.1. Низкий старт, бег на короткие дистанции	5
1.2. Бег на средние и длинные дистанции	9
1.3. Эстафетный бег	12
1.4. Прыжки в длину	17
1.5. Прыжки в высоту	22
1.6. Метание гранаты	26
1.7. Толкание ядра	29
РАЗДЕЛ 2. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	34
2.1. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	34
2.2. Преодоление подъемов	38
2.3. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	39
2.3.1. Одновременный бесшажный ход	39
2.3.2. Попеременный двухшажный классический ход	40
2.3.3. Одновременный одношажный ход	43
2.3.4. Одновременный двухшажный коньковый лыжный ход	48
РАЗДЕЛ 3. ГИМНАСТИКА	53
3.1. Общеразвивающие упражнения	53
3.2. Упражнения в паре с партнером	56
3.3. Упражнения с гантелями	58
3.4. Упражнения с набивными мячами	73
3.5. Упражнения с мячом	77
3.6. Упражнения с обручем	79
3.7. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	83

3.7.1. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	83
3.7.2. Упражнения для коррекции нарушений осанки	86
3.7.3. Упражнения на внимание	89
3.7.4. Висы и упоры	90
3.7.5. Упражнения у гимнастической стенки	97
3.7.6. Упражнения для коррекции зрения	99
3.7.7. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	101
РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	104
4.1. Исходное положение (стойки), перемещения	104
4.1.1. Исходное положение (стойки)	104
4.1.2. Перемещения	105
4.2. Передача мяча	108
4.3. Подача мяча	112
4.4. Нападающий удар	115
4.5. Прием мяча	118
4.5.1. Прием мяча снизу двумя руками	118
4.5.2. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	121
4.5.3. Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди — животе	122
4.6. Блокирование	124
4.7. Тактика нападения	127
4.8. Тактика защиты	129
РАЗДЕЛ 5. БАСКЕТБОЛ	133
5.1. Ловля и передача мяча	133
5.1.1. Ловля мяча	133
5.1.2. Передача мяча	136
5.2. Ведение мяча	143
5.3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	147

5.4. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	154
5.4.1. Вырывание мяча	154
5.4.2. Выбивание мяча	155
5.5. Прием техники защиты «перехват»	157
5.6. Приемы, применяемые против броска	159
5.7. Тактика нападения	162
5.8. Тактика защиты	168
РАЗДЕЛ 6. РУЧНОЙ МЯЧ	172
6.1. Передача и ловля мяча в тройках	172
6.2. Передача и ловля мяча с отскоком от площадки	174
6.3. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника	176
6.4. Перехваты мяча	179
6.5. Выбивание или отбор мяча	181
6.6. Тактика игры	183
6.6.1. Скрестное перемещение	183
6.6.2. Подстраховка защитника	187
6.6.3. Нападение	188
6.6.4. Контратака	189
РАЗДЕЛ 7. ФУТБОЛ	192
7.1. Удары по мячу	192
7.1.1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги	192
7.1.2. Удары головой на месте и в прыжке	194
7.2. Остановка мяча (ногой, грудью)	197
7.2.1. Остановка мяча ногой	197
7.2.2. Остановка мяча грудью	202
7.3. Отбор мяча	204
7.4. Обманные движения (финты)	208
7.5. Техника игры вратаря	212
7.5.1. Ловля мяча	213

7.5.2. Отбивание мячей	216
7.5.3. Вбрасывание мяча	219
7.6. Тактика защиты	221
7.7. Тактика нападения	223
РАЗДЕЛ 8. ПЛАВАНИЕ	226
8.1. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди	226
8.1.1. Упражнения по совершенствованию техники движений ног	228
8.1.2. Упражнения по совершенствованию техники движений рук	229
8.1.3. Упражнения по совершенствованию техники плавания в полной координации	233
8.2. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на спине	233
8.2.1. Упражнения по совершенствованию техники движений ног	236
8.2.2. Упражнения по совершенствованию техники движений рук	237
8.2.3. Упражнения по совершенствованию техники плавания в полной координации	238
8.3. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) брасса	239
8.3.1. Упражнения по совершенствованию техники движений ног	241
8.3.2. Упражнения по совершенствованию техники движений рук	243
8.3.3. Упражнения по совершенствованию техники плавания в полной координации	244
8.4. Старты	245
8.5. Повороты	250
8.6. Ныряние ногами и головой	253

РАЗДЕЛ 9. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	257
9.1. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	257
9.2. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений	264
 РАЗДЕЛ 10. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, РАБОТА НА ТРЕНАЖЕРАХ	273
10.1. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	273
10.1.1. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами	273
10.1.2. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины	275
10.1.3. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями	287
10.1.4. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гирей	289
10.1.5. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп со штангой	294
 РАЗДЕЛ 11. ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВА	302
11.1. Приемы самостраховки	302
11.2. Приемы борьбы лежа и стоя	304
11.2.1. Приемы борьбы стоя	304
11.2.2. Приемы борьбы лежа	305
11.3. Подвижные игры	306
11.4. Силовые упражнения и единоборства в парах	307
11.4.1. Силовые упражнения в парах	307
11.4.2. Единоборства в парах	316

РАЗДЕЛ 12. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА	320
12.1. Дыхательные упражнения йогов	320
12.2. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой — Поповой, Стрельниковой, Бутейко)	323
12.2.1. Современная методика дыхательной гимнастики Лобановой — Поповой	323
12.2.2. Современная методика дыхательной гимнастики Стрельниковой	326
12.2.3. Современная методика дыхательной гимнастики Бутейко	333
РАЗДЕЛ 13. СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА	336
13.1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	336
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	344

Учебное издание

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для профессиональных образовательных
организаций**

В подготовке издания принимали участие:
Н. А. Добрынина, М. Г. Рахимова, А. В. Ртищева, Н. В. Ступина

Редактура и верстка Е. В. Ермолаевой

Подписано в печать 08.10.2020 г.
Формат 60×84 1/16. Объем 18,90 уч.-изд. л.
Тираж 500 экз.

Челябинский институт развития профессионального образования
454092, Челябинск, ул. Воровского, 36
Тел./факс: (351) 232-08-41
E-mail: chirpo@chirpo.ru
Сайт: www.chirpo.ru