Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского федерального университета
Дата подписания: 23.09.2023 18:14:21
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г. Пятигорске
Колледж Института сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г. Пятигорске

Физическая культура

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Специальность СПО

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
Квалификация: Техник

Пятигорск 2020

Методические указания для практических занятий по дисциплине «Физическая культура» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, предназначены для студентов, обучающихся по специальности: 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Рассмотрено на заседании ПЦК колледжа ИСТиД (филиал) СКФУ в г. Пятигорске

Протокол № 8 от «12» марта 2020 г.

Составитель _____ И.Т. Лоскутова

Директор колледжа ИСТиД _____ З.А. Михалина

Методические рекомендации к практическим занятиям

Методические рекомендации призваны оказывать помощь студентам в изучении основных понятий, идей, теорий и положений дисциплины, изучаемых в ходе конкретного занятия, способствовать развитию их умений, навыков и профессиональных компетенций.

1. Пояснительная записка

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

знать:

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

Практические работы рассчитаны на выполнение в течение двух учебных часов

Задания для текущего контроля

Раздел.1 Легкая атлетика

Практическая работа № 1.1

Тема занятия: *Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.*

Цель работы: *использовать физкультурно- спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования *(скакалки, волейбольный мяч)*

Ход работы:

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
— многоскоки — 10 мин.
— техника бега с низкого старта — 10 мин.
— прыжок в длину с места — 15 мин.
— эстафеты — 15 мин.
— подвижные игры — 20 мин.

Практическая работа № 1.2

Тема занятия: *Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков.*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования (*волейбольный мяч)*

Ход работы:

— беговые и общеразвивающие упражнения — 20 мин.
— специальные беговые упражнения — 25 мин.
— подвижные игры — 30 мин.
— дыхательные упражнения — 5 мин.

Практическая работа № 1.3

Тема занятия: *Эстафетный бег. Техника метания.*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования (*граната)*

Ход работы:

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
— специальные беговые упражнения — 15 мин.
— преодоление «полосы препятствий» — 20 мин.
— прыжок в длину с места — 15 мин.
— равномерный бег — 10 мин.
— дыхательные упражнения — 10 мин.

Практическая работа № 1.4

Тема занятия: *Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на*

короткие дистанции

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования

Ход работы:

— беговые и общеразвивающие упражнения — 15 мин.

— специальные беговые упражнения — 20 мин.

— техника бега с низкого старта — 20 мин.

— прыжок в длину с места — 15 мин.

— расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин.

Практическая работа № 1.5

Тема занятия: *Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования *(скакалка, набивной мяч)*

Ход работы:

— ходьба и легкий бег —10 мин.

— парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.

— подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.

— упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 х 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.

— индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.

— выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

Практическая работа № 1.6

Тема занятия: *Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования *(скакалка, набивной мяч)*

Ход работы:

— ходьба и легкий бег — 5 мин.

— индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.

— челночный бег — 10 мин.

— упражнения со скакалкой — 10 мин.

— упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 х 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 20мин.

— выполнение контрольных упражнений — 20 мин.:

Практическая работа № 1.7

Тема занятия: *Метание мяча на дальность.*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования *(набивной мяч)*

Ход работы:

— ходьба и легкий бег — 10 мин.

— челночный бег — 10 мин.

— индивидуальные упражнения с набивными мячами — 25 мин.

— выполнение контрольных упражнений — 25 мин.

— расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин.

Практическая работа № 1.8

Тема занятия: *Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования

Ход работы:

— ходьба и легкий бег — 10 мин.

— челночный бег — 10 мин.

— специальные беговые упражнения — 20 мин

— встречная эстафета (по командам)- 30 мин.

— расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин.

Практическая работа № 1.9

Тема занятия: *Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования *(скакалка, набивной мяч)*

Ход работы:

— ходьба и легкий бег —10 мин.

— парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.

— подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.

— упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 х 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.

— индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.

— выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

Практическая работа № 1.10

Тема занятия: *Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования *(скакалка, набивной мяч)*

Ход работы:

— ходьба и легкий бег —10 мин.

— парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.

— подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.

— упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 х 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.

— индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.

— выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

Практическая работа № 1.11

Тема занятия: *Совершенствование техники метания мяча.*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования *(набивной мяч)*

Ход работы:

— ходьба и легкий бег — 10 мин.

— челночный бег — 10 мин.

— индивидуальные упражнения с набивными мячами — 25 мин.

— выполнение контрольных упражнений — 25 мин.

— расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин.

Раздел 2. Гимнастика

Практическая работа № 2.1

Тема занятия: *Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования *(скакалка, набивной мяч, обруч)*

Ход работы:

— ходьба и легкий бег — 5 мин.

— парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.

— упражнения с обручем: произвольные прыжки 3 х 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. 10 мин.

— упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 х 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.

— индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
— выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Практическая работа № 2.2

Тема занятия: *Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования *(маты, шведская стенка)*

Ход работы:

— ходьба и легкий бег — 10 мин.
— парные упражнения «перекаты» на матах — 15 мин.
— упражнения на гибкость на шведской стенке - 25 мин.
— упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 х 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 15 мин.
— выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Практическая работа № 2.3

Тема занятия: *Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования *(маты, скакалка)*

Ход работы:

— ходьба и легкий бег — 10 мин.
— парные упражнения «перекаты» на матах — 15 мин.
— гимнастические упражнения кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши, подтягивание, отжимание - 25 мин.
— упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 х 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 15 мин.
— выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

Практическая работа № 2.4

Тема занятия: *Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования *(маты, низкая и высокая перекладины)*

Ход работы:

— ходьба и легкий бег — 10 мин.

— парные упражнения «перекаты» на матах — 20 мин.
— гимнастические упражнения для развития гибкости - 20 мин.
—контрольные упражнения: подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине — 30 мин.

Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)
Практическая работа № 3.1
Тема занятия: *Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.*
Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*
Перечень используемого оборудования *(волейбольный мяч, волейбольная сетка)*
Ход работы:
— выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 5 мин.
— ходьба и легкий бег — 5 мин.
— упражнения с набивными мячами — 10 мин.
— передачи мяча в парах в движении — 10 мин.
— упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.
— двусторонняя игра — 30мин.

Практическая работа № 3.2
Тема занятия: *Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.*
Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*
Перечень используемого оборудования *(волейбольный мяч, волейбольная сетка)*
Ход работы:
— индивидуальные упражнения с мячом — 15 мин.
— имитационные упражнения волейболиста — 5 мин.
— разучивание подачи мяча снизу — 25 мин.
— прыжки со скакалкой — 10 мин.
— двусторонняя игра — 25 мин.

Практическая работа № 3.3
Тема занятия: *Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования *(волейбольный мяч, волейбольная сетка, набивной мяч)*

Ход работы:

— выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 10 мин.

— ходьба и легкий бег — 5 мин.

— упражнения с набивными мячами — 10 мин.

— передачи мяча в парах в движении — 10 мин.

— упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.

— двусторонняя игра — 25 мин.

Практическая работа № 3.4

Тема занятия: *Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования *(волейбольный мяч, волейбольная сетка, скакалка)*

Ход работы:

— индивидуальные упражнения с мячом — 15 мин.

— имитационные упражнения волейболиста — 5 мин.

— разучивание подачи мяча снизу — 25 мин.

— прыжки со скакалкой — 10 мин.

— двусторонняя игра — 25 мин.

Практическая работа № 3.5

Тема занятия: *Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования *(волейбольный мяч, волейбольная сетка,)*

Ход работы:

— индивидуальные упражнения с мячом — 15 мин.

— имитационные упражнения волейболиста — 5 мин.

— верхняя прямая и нижняя подача мяча — 15 мин.

— варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега — 15 мин.

— двусторонняя игра — 30мин.

Практическая работа № 3.6

Тема занятия: *Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования *(волейбольный мяч, волейбольная сетка, набивной мяч)*

Ход работы:

— выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 10 мин.

— ходьба и легкий бег — 5 мин.

— упражнения с набивными мячами — 10 мин.

— передачи мяча в парах в движении — 10 мин.

— упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.

— двусторонняя игра — 25 мин.

Практическая работа № 3.7

Тема занятия: *Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования *(волейбольный мяч, волейбольная сетка, набивной мяч)*

Ход работы:

— выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 5 мин.

— ходьба и легкий бег — 5 мин.

— упражнения с набивными мячами — 10 мин.

— передачи мяча в парах в движении — 10 мин.

— упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.

— двусторонняя игра — 30мин.

Практическая работа № 3.8

Тема занятия: *Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования *(волейбольный мяч, волейбольная сетка, набивной мяч)*

Ход работы:

— выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух

группах — 5 мин.
— ходьба и легкий бег — 5 мин.
— упражнения с набивными мячами — 10 мин.
— передачи мяча в парах в движении — 10 мин.
— упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.
— двусторонняя игра — 30 мин.

Практическая работа № 3.9

Тема занятия: *Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования *(волейбольный мяч, волейбольная сетка, набивной мяч)*

Ход работы:

— выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 5 мин.
— ходьба и легкий бег — 5 мин.
— упражнения с набивными мячами — 10 мин.
— передачи мяча в парах в движении — 10 мин.
— упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.
— двусторонняя игра — 30 мин. (контрольный срез)

Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)

Практическая работа № 4.1

Тема занятия: *Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
— в парах: передачи мяча с постепенно увеличивающейся дистанцией между партнерами; сначала — двумя руками, затем, при увеличившейся дистанции,
— одной рукой — 15 мин.
— поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 15 мин.

— многоскоки — 10 мин.
— двусторонняя игра — 30 мин.

Практическая работа № 4.2

Тема занятия: *Ведение мяча*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
— в парах: передачи мяча с постепенно увеличивающейся дистанцией между партнерами; сначала — двумя руками, затем, при увеличившейся дистанции,
— одной рукой — 15 мин.
— поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 15 мин.
— многоскоки — 10 мин.
— двусторонняя игра — 30 мин.

Практическая работа 4.3

Тема занятия: *Стойки игрока*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
— произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
— «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
— поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
— упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
— произвольные броски по кольцу — 15 мин.
— двусторонняя игра — 20 мин.

Практическая работа № 4.4

Тема занятия: *Перемещения*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
— произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
— «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
— поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
— упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
— произвольные броски по кольцу — 15 мин.
— двусторонняя игра — 20 мин.

Практическая работа № 4.5

Тема занятия: *Ловля и передача мяча*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*
Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
— произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
— «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
— поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
— упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
— произвольные броски по кольцу — 15 мин.
— двусторонняя игра — 20 мин.

Практическая работа № 4.6

Тема занятия: *Броски в кольцо*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*
Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
— произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
— «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
— поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
— упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.

— произвольные броски по кольцу — 15 мин.
— двусторонняя игра — 20 мин.

Практическая работа № 4.7

Тема занятия: *Ведение мяча правой и левой рукой*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
— произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
— «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
— поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
— упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
— произвольные броски по кольцу — 15 мин.
— двусторонняя игра — 20 мин.

Практическая работа № 4.8

Тема занятия: *Остановка. Перехват мяча*

Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
— произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
— «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
— поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
— упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
— произвольные броски по кольцу — 15 мин.
— двусторонняя игра — 20 мин.

Практическая работа № 4.9

Тема занятия: *Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением.*

1. *Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте*

2. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой в движении с пассивным сопротивлением

1. Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

2. Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

3. Ход урока:

— беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
— произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
— «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
— поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
— упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
— произвольные броски по кольцу — 15 мин.
— двусторонняя игра — 20 мин.

Практическая работа № 4.10

Тема занятия: *Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке*

1. **Цель работы:** *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*
2. **Перечень используемого оборудования** (баскетбольный мяч)
3. **Ход урока:**

- ведение на месте – 5 мин.
- ведение шагом, бегом по прямой – 5 мин.
- ведение по кругу– 5 мин.
- ведение с изменением направления – 5 мин.
- ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости – 10 мин.
- ведение мяча при сближением с соперником – 10 мин.
— произвольные броски по кольцу — мин.
— двусторонняя игра — 20 мин.

Практическая работа № 4.11

Тема занятия: *Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок*

1. Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

2. Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.
- передача мяча от груди с отскоком о пол- 15 мин.
- передача мяча при встречном движении – один игрок выполняет движение, второй – выбегает ему на встречу; в этот момент первый игрок делает передачу мяча от груди с отскоком о площадку – 15 мин.
- передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу – 15 мин.
- двусторонняя игра – 25 мин.

Практическая работа № 4.12

Тема занятия: *Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях*

1. Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

2. Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.
- упражнения для обучения индивидуальным действиям в нападении без мяча – 15 мин.
- упражнения для обучения комбинации «передай мяч и выходи» - 15 мин.
- взаимодействие в тройках «треугольник» - 15 мин.
- двусторонняя игра – 25 мин.

Практическая работа № 4.13

Тема занятия: *Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон*

1. Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

2. Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.
- передачи мяча в тройках с перемещением после имитации передачи в противоположную сторону – 15 мин.
- взаимодействие игроков 2х2 при персональной защите- 15 мин.
- передачи мяча в движении по "восьмерке" с броском по кольцу - 15 мин.
- двусторонняя учебно-тренировочная игра "Челночный баскетбол"- 25 мин.

Практическая работа № 4.14

Тема занятия: *Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.*

1. *Тактика свободного нападения.*
2. *Применение тактики свободного нападения в игре*

1. Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

2. Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин
- нападение, основанное на сильном центровом игроке. Серия комбинаций (с названием заранее обусловленного номера)- 15 мин.
- система нападения против зонной защиты. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча - 15 мин.
- нападение бросками с дальних дистанций. Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков- 15 мин.
- двусторонняя игра – 25 мин.

Раздел 5. Футбол

Практическая работа № 5.1 (Проводится на стадионе)

Тема занятия: *Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу.*

1. Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч, набивной мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.
- общеразвивающие упражнения без предметов (Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев) – 20 мин.
- Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя- 20 мин.
- двусторонняя игра – 30 мин.

Практическая работа № 5.2

Тема занятия: *Удары и передачи в футболе*

1. Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны- 15 мин.

- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние- 15 мин.

-удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру- 15 мин.

- двусторонняя игра – 25 мин.

Практическая работа № 5.3

Тема занятия: *Игра в стенку*

1. Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу- 15 мин.

- применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации- 15 мин.

- комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом- 15 мин.

- двусторонняя игра – 25 мин.

Практическая работа № 5.4

Тема занятия: *Ведение мяча по кругу правой и левой ногой*

1. Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны- 15 мин.
- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние- 15 мин.
-удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру- 15 мин.
- двусторонняя игра – 25 мин.

Практическая работа № 5.5

Тема занятия: *Отработка техники передвижения с мячом*

1. Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*
2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)
3. Ход урока:
- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны- 15 мин.
- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние- 15 мин.
-удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру- 15 мин.
- двусторонняя игра – 25 мин.

Практическая работа № 5.6

Тема занятия: *Остановка мяча с последующим ударом по воротам*

1. Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*
2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)
3. Ход урока:
- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны- 15 мин.
- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние- 15 мин.

-удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру- 15 мин.
- двусторонняя игра – 25 мин.

Практическая работа № 5.7

Тема занятия: *Упражнение «квадрат»*

1. Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*
2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)
3. Ход урока:
- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.
- индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу- 15 мин.
- применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации- 15 мин.
- комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом- 15 мин.
- двусторонняя игра – 25 мин.

Практическая работа № 5.8

Тема занятия: *Двусторонняя учебная игра*

1. Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*
2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)
3. Ход урока:
- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.
- индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу- 15 мин.
- применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации- 15 мин.
- комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом- 15 мин.
- двусторонняя игра – 25 мин.

Практическая работа № 5.9

Тема занятия: *Удар по мячу внутренней стороной стопы*

1. Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*
2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу- 15 мин.

- применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации- 15 мин.

- комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом- 15 мин.

- двусторонняя игра – 25 мин.

Практическая работа № 5.10

Тема занятия: *Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении*

1. Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны- 15 мин.

- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние- 15 мин.

-удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру- 15 мин.

- двусторонняя игра – 25 мин.

Практическая работа № 5.11

Тема занятия: *Отработка передач в движении*

1. Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу- 15 мин.

- применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации- 15 мин.

- комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом- 15 мин.
- двусторонняя игра – 25 мин.

Практическая работа № 5.12

***Тема занятия*:** *Ведение мяча с сопротивлением защитников*

1. Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*
2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)
3. Ход урока:
- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны- 15 мин.
- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние- 15 мин.
-удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру- 15 мин.
- двусторонняя игра – 25 мин.

Практическая работа № 5.13

Тема занятия: *Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков*

1. Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*
2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)
3. Ход урока:
- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.
- индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу- 15 мин.
- применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации- 15 мин.
- комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом- 15 мин.
- двусторонняя игра – 25 мин.

Раздел 6. Общая физическая подготовка

Практическая работа № 6.1

Тема занятия: *Техника выполнения упражнений силового характера*

1. Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

2. Перечень используемого оборудования (гантели, шведская стенка, набивной мяч, скакалка)

3. Ход урока:

— ходьба и легкий бег —10 мин.

— парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.

— подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.

— упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 х 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.

— индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.

— выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

Практическая работа № 6.2

Тема занятия: *Техника выполнения скоростно-силовых упражнений на подвижность*

1. Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

4. Перечень используемого оборудования (гантели, шведская стенка, набивной мяч, скакалка)

5. Ход урока:

— ходьба и легкий бег —10 мин.

— парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.

— подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.

— упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 х 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.

— индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.

— выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

Практическая работа № 6.3

Тема занятия: *Техника выполнения скоростно-силовых упражнений на координацию.*

1. Цель работы: *использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре*

2. Перечень используемого оборудования (гантели, шведская стенка, набивной мяч, скакалка)

3. Ход урока:

— ходьба и легкий бег —10 мин.

— парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.

— подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.

— упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 х 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.

— индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.

— выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

3. Литература:

Основная литература:

1.Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75608.html

2. Никифоров В.И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.И. Никифоров. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/71899.html

3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын,. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 c. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70294.html

Дополнительная литература:

1.Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М.: Научный консультант, 2017. — 211 c. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75150.html

2. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 100 c. — 978-5-00032-242-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70820.html

3.Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - М.: Спорт, 2016. - 281 с.: ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7;

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: http://minstm.gov.ru.

2. Федеральный портал «Российское образование»:
Web: http://www.edu.ru.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: http://goup32441.narod.ru.