

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 18:25:54

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

29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

Квалификация: Технолог-конструктор

Пятигорск 2020

Методические указания для практических занятий по дисциплине
«Физическая культура» составлены в соответствии с требованиями ФГОС
СПО, предназначены для студентов, обучающихся по специальности:
29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

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

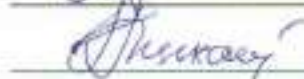
Протокол № 8 от «12» марта 2020 г.

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 x 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 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 20 мин.
- 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 x 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 x 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 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 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 x 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 x 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 — 30 мин.

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 — 30 мин.

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 — 30 мин.

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 сближении 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 ходудвигающемуся 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 x 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 x 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 x 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 с. — 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 с. — 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 с. — 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 с. — 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 с. — 978-5-00032-242-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>
1. 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://group32441.narod.ru>.