

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Фурсов Владимир Алексеевич

Должность: И.о. директора Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета

Дата подписания: 08.06.2026 14:38:34

Уникальный программный ключ:

1c378726a41fd0143ae5bcc8ba81860b00daa62

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Пятигорского
института (филиал) СКФУ

В.А. Фурсов

Методические указания

по выполнению практических работ по дисциплине

«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для студентов направления подготовки/специальности

38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Методические указания для практических занятий по дисциплине СГ.04 «Физическая культура» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, предназначены для студентов, обучающихся по специальности СПО 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Пояснительная записка

Методические указания 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.

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.

Практическая работа №1

Тема занятия: Техника безопасности на занятиях по гимнастике и легкой атлетике

Цель занятия: ознакомиться с техникой безопасности для повышения производительности труда.

Задания для работы на занятии:

Задание №1 Составить и провести физкультпаузу, физкультминутку.

Физкультурная минутка - форма активного отдыха во время мало подвижных занятий.

Варианты выполнения комплексов физкультминуток различны: сидя, стоя, в кругу или в шеренгах, если позволяет помещение классной комнаты.

Целесообразно варьировать разнообразные формы проведения физкультминуток (комплексы общеразвивающих упражнений, танцевальные упражнения с музыкальным сопровождением, игровые задания, несложные формы малой интенсивности и т.д.)

Виды физкультминуток: танцевально-ритмические, физкультурно-спортивные, двигательные-речевые, когнитивные (познавательные).

Физкультпауза - основная форма проведения гигиенической гимнастики в режиме рабочего дня. Основная функциональная цель — отвлечься от основной деятельности, переключиться на иной ее характер, дать небольшой отдых нервной системе и группам мышц (или органам, например, глазам), подвергавшихся воздействию профессиональной нагрузки.

«Физкультурная пауза» - это форма гигиенической гимнастики, используемая в специальные перерывы 1-2 раза в режиме рабочего дня за полтора-два часа до обеденного перерыва или до окончания работы. В эти моменты наблюдается наибольшее утомление и рассеивание внимания. Поэтому в течение обычно пяти минут выполняются 6—8 упражнений разминающего и отвлекающего характера, растягивание мышц, выполнявших силовую нагрузку.

Условно выделяют два типа физической паузы: активную - с достаточно высоким темпом упражнений их разнообразием, широкой амплитудой, и пассивную - с ограниченными перемещениями и движениями больше расслабляющего характера.

Практическая работа №2

Тема занятия: Техника низкого и высокого старта в 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 №3

Тема занятия: Техника бега на коротких дистанциях

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 №4

Тема занятия: Бег на коротких дистанциях на результат

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 №5

Тема занятия: Техника прыжков в длину с места

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 №6

Тема занятия: Совершенствование техники прыжков в длину с места

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.
- прыжки в длину с места
- 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 3х1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

Практическая работа №7

Тема занятия: Техника бега 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 3х1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 20 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин.:

Практическая работа №8

Тема занятия: Совершенствование техники бега на средние дистанции
Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (набивной мяч) **Ход работы:**

- СБУ. Бег в среднем темпе.

ОРУ. Тест Куппера – бег за 12 мин (м). Приседания на двух ногах за 1 минуту.

Легкоатлетические эстафеты

Практическая работа №9

Тема занятия: Техника бега с ускорением

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

Перечень используемого оборудования

Ход урока:

- Медленный бег.

- ОРУ.

- Бег на средние дистанции. –

Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в бадминтон

Практическая работа №10

Тема занятия: Спортивная игра баскетбол

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.

— Обучение технике стойки перемещений баскетболиста в нападении и защите

— двусторонняя игра — 30 мин.

Практическая работа №11

Тема занятия: Техника держания мяча в баскетболе

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

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

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 баскетбольным мячом — 15 мин.

— выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

Практическая работа №12

Тема занятия: Техника передвижений баскетболиста

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

Перечень используемого оборудования (набивной мяч)

Ход работы:

Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения

баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты).

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Учебная игра в баскетбол

Практическая работа №13

Тема занятия: Техника передач одной рукой в баскетболе

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

Перечень используемого оборудования

Ход урока:

- ОРУ.

Специальные подготовительные упражнения баскетболиста.

Бег в равномерном темпе 10-20 мин., бег с ускорением.

Обучение передаче одной рукой на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол.

Практическая работа №14

Тема занятия: Техника ведения мяча в баскетболе

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.

- Обучение технике стойки и перемещений баскетболиста в нападении и защите
- двусторонняя игра — 30 мин.

Практическая работа №15

-

Тема занятия: Техника передач мяча на месте и в движении в баскетболе

Цель работы: использовать физкультурно-спортивную деятельность для 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 №16

Тема занятия: Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении в баскетболе

Цель работы: использовать физкультурно-спортивную деятельность для 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 №17

Тема занятия: Стойки и перемещения волейболиста

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

Перечень используемого оборудования (волейбол)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- Техника безопасности на занятиях по волейболу.
- Классификация техники игры в волейболе.
- Техническая подготовка волейболистов. Развитие основных качеств волейболистов.
- Медленный бег. 10 мин
- Учебная игра в волейбол — двусторонняя игра — 20 мин.

Практическая работа №18

Тема занятия: Упражнения на технику владения мячом в волейболе

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

Перечень используемого оборудования (волейбол)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ.
- Упражнения на технику владения мячом.
- Стойки и перемещения волейболиста.
- Верхняя и нижняя передача мяча в парах.
- Учебная игра в волейбол: передача в тройках и бросок — 15 мин.

Практическая работа №19

Тема занятия: Техника верхней передачи мяча на месте

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

Перечень используемого оборудования (волейбол)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- Упражнения на технику владения мячом.
- Стойки и перемещения волейболиста. 20 мин
- Учебная игра в волейбол — двусторонняя игра — 20 мин.

Практическая работа №20

Тема занятия: Техника нижней передачи мяча на месте

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

Перечень используемого оборудования (волейбол)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- ОРУ.
- Упражнения на технику владения мячом.
- Круговая тренировка с волейбольными мячами.
- Учебная игра в волейбол — двусторонняя игра — 20 мин.

Практическая работа № 21, 22

Тема занятия: Техника верхней передачи мяча в движении

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

2. Перечень используемого оборудования (волейбол)

1. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- Бег в среднем темпе.
- ОРУ.
- СБУ.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.
Многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная).
Учебная игра в волейбол

Практическая работа №23,24

Тема занятия: Техника нижней передачи мяча в движении

- 1. Цель работы:** использовать физкультурно-спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре
- 2. Перечень используемого оборудования (волейбол)**
- 3. Ход урока:**
 - ОРУ волейболиста.
 - Бег до 10 минут в медленном темпе.
 - Комплекс упражнений для начального разучивания техники нижней передачи мяча в движении.
 - Упражнения на реакцию, координацию и ловкость. Учебная игра в волейбол

Практическая работа №25

Тема занятия: Техника верхней прямой подачи

- 1. Цель работы:** использовать физкультурно-спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре
- 1. Перечень используемого оборудования (волейбол)**
- 2. Ход урока:**
 - Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста.
 - Стойки и перемещения волейболиста.
 - Волейбол – передача в цель (кол.) d – 1 м.
 - Верхняя прямая подача.
 - Учебная игра в волейбол

Практическая работа №26

Тема занятия: Техника нижней прямой подачи

- 1. Цель работы:** использовать физкультурно-спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре
- 2. Перечень используемого оборудования (волейбол)**
- 3. Ход урока:**
 - Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста.
 - Стойки и перемещения волейболиста.
 - Нижняя прямая подача (выполнение 10 из 10 в бзону). Учебная игра в волейбол

Практическая работа №27

Тема занятия: Техника боковой нижней подачи

- 1. Цель работы:** использовать физкультурно-спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре
- 2. Перечень используемого оборудования (волейбол)**
- 3. Ход урока:**
 - Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Учебная игра в волейбол

Практическая работа №28

Тема занятия: Техника боковой верхней подачи

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

2. Перечень используемого оборудования (волейбол)

3. Ход урока:

Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста.

Упражнения на технику владения мячом.

Стойки и перемещения волейболиста.

Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении.

Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол

Практическая работа № 29

Тема занятия: Техника подачи в прыжке

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

Перечень используемого оборудования (волейбол)

Ход работы:

— Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая.

Волейбол – подача мяча (количество успешных попыток из 10).

Правила соревнований.

Учебная игра в волейбол

Практическая работа №30

Тема занятия: Техника метания набивного мяча из-за головы

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

Перечень используемого оборудования (мяч)

Ход работы:

— Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии.

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 6-8 м.

Легкоатлетические эстафеты

Практическая работа №31

Тема занятия: Совершенствование техники набивного мяча из-за головы

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

Перечень используемого оборудования (мяч)

Ход работы:

— ОРУ.

СБУ.

Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег в среднем темпе.

Техника метания набивного мяча (1 кг) из-за головы, из положения сидя ногой врозь. Игра в бадминтон.

Практическая работа №32,33

Тема занятия: Техника метания мяча на дальность полета

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

Перечень используемого оборудования (мяч)

Ход работы:

— Бег в среднем темпе. ОРУ.

СБУ.

Выполнение упражнений на совершенствование техники набивного мяча из-за головы.

Бег на средние дистанции.

Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в настольный теннис.

Практическая работа №34

Тема занятия: Подвижные игры с элементами легкой атлетики

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

Перечень используемого оборудования (мяч)

Ход работы:

— Метание мяча на дальность.

Броски набивного мяча на дальность.

Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.

Смешанное передвижение.

Медленный бег. ОРУ. ОФП. Челночный бег.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Игра в настольный теннис

Практическая работа №35

Тема занятия: Совершенствование техники бега

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

Перечень используемого оборудования (маты)

Ход работы:

— Медленный бег. ОРУ. СБУ.

Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Игры и эстафеты на развитие выносливости

Практическая работа №36

Тема занятия: Комплекс упражнений для развития мышечной силы

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

Перечень используемого оборудования (маты)

Ход работы:

— Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ.

Двоеборье: юноши – поднимание туловища из положения лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек + 30 сек), девушки – поднимание туловища + приседание (30 сек + 30 сек).

Игра в бадминтон

Практическая работа №37

Тема занятия: Техника выполнения низкого старта

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

Перечень используемого оборудования (маты, скакалка)

Ход работы:

— Стартовый разгон и бег по дистанции.

Упражнения для развития статической и динамической силы.

Развитие взрывной силы и силовой выносливости.

Игра в бадминтон

Практическая работа №38

Тема занятия: Техника выполнения высокого старта

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

Перечень используемого оборудования (маты)

Ход работы:

— Медленный бег. ОРУ. СБУ.

Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег под дистанции, финиширование.

Двоеборье: юноши – поднимание туловища из положения лежа руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек + 30 сек) девушки – поднимание туловища приседание (30 сек + 30 сек)

Практическая работа №39

Тема занятия: Кроссовая подготовка

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

Перечень используемого оборудования

Ход работы:

— Обычный бег, в чередовании с ходьбой, с изменением направления.

ОРУ. СБУ.

Бег 2000 м. (мин/сек)/жен./.

Бег 3000 м. (мин/сек)/муж./

Подвижные и игры с элементами легкой атлетики

Практическая работа № 40, 41

Тема занятия: Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»

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

Перечень используемого оборудования (скакалка)

Ход работы:

Бег в среднем темпе.

ОРУ. СБУ. Прыжки через скакалку.

Отталкивание в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в настольный теннис

Практическая работа №42

Тема занятия: Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»

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

Перечень используемого оборудования (скакалка)

Ход работы:

— Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ.

Прыжки через скакалку. Отталкивание в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».

Игра в настольный теннис

Практическая работа №43

Тема занятия: Техника передачи в движении последнего такта ногошага в баскетболе **Цель**

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

Перечень используемого оборудования (бас мяч)

Ход работы:

—Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста.

Ведение мяча: с низкими и высокими отскоком; обводка с изменением направления, скорости.

Передача мяча в движении «на перспективу».

Двусторонняя игра в баскетбол.

Практическая работа №44

Тема занятия: Техника финтов (обманных движений) в баскетболе

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

2. Перечень используемого оборудования (баск мяч)

3. Ход урока:

- Бег в среднем темпе.

ОРУ. СБУ. Штрафные броски.

Броски в кольцо из-под щита за 30 с.

Изучение обманных движений.

Двусторонняя игра в баскетбол

Практическая работа №45

Тема занятия: Совершенствование техники передачи мяча после ведения в баскетболе

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

2. Перечень используемого оборудования (баск мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- Упражнения баскетболиста.

Упражнения на развитие координации и ловкости.

Жонглирование мячами.

Круговая тренировка.

Двусторонняя игра в баскетбол

Практическая работа №46

Тема занятия: Передача мяча в движении и последующего шага в баскетболе

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

2. Перечень используемого оборудования (баск мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- ОРУ.

Двусторонняя игра в баскетбол. Медленный

бег. ОРУ. СБУ.

Техника передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты).

Подвижные игры с элементами спортивных игр

Практическая работа №47

Тема занятия: Обучение технике индивидуальным действиям в защите в баскетболе

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

2. Перечень используемого оборудования (баскет мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- Медленный бег. ОРУ.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста.

Ловля мяча после полуконского: высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте, катящегося мяча в движении.

Двусторонняя игра в баскетбол

Практическая работа №48

Тема занятия: Совершенствование техники индивидуальным действиям в защите в баскетболе

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

2. Перечень используемого оборудования (баскет мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- Бег в среднем темпе.

ОРУ. СБУ.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста.

Действия игроков в защите: противодействие нападению.

Двусторонняя игра в баскетбол

Практическая работа №49

Тема занятия: Техника нападающего удара в волейболе

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

2. Перечень используемого оборудования (волей мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- Строевые упражнения.

ОРУ упражнения волейболиста.

Нападающий удар по мячу, подброшенному партнерами (без сетки и через сетку), с передачи партнера.

Двусторонняя игра в волейбол

Практическая работа №50

Тема занятия: Совершенствование техники нападающего удара в волейболе

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

2. Перечень используемого оборудования (волей мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.
- Бег в среднем темпе.
- ОРУ упражнения волейболиста. СБУ. Учебная игра волейбол 2 на 2.
- Подача мяча с низкой и высокой траекторией.
- Двусторонняя игра волейбол-комбинация «игра в стенку», передача вноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом – 15 мин.
- двусторонняя игра – 25 мин.

Практическая работа №51

Тема занятия: Техника передачи мяча над собой из головы в волейболе.

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

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.
- Медленный бег.
- ОРУ упражнения волейболиста.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
- Нападающий удар при встречных передачах.
- Двусторонняя игра волейбол

Практическая работа №52

Тема занятия: Совершенствование техники передачи мяча над собой из головы в волейболе

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

- Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста.
- Стойки и перемещения волейболиста.
- Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.
- Многократная передача мяча.
- Двусторонняя игра волейбол

Практическая работа №53

Тема занятия: Совершенствование техники верхней передачи мяча в волейболе

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

- Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста.
- Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.
- Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая.
- Двусторонняя игра в волейбол

Практическая работа №54

Тема занятия: Совершенствование техники нижнего приема мяча в волейболе

- 1. Цель работы:** использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

2. Перечень используемого оборудования (волейбол)

3. Ход урока:

-Медленный бег. ОРУ.

Прием мяча снизу в парах.

Двусторонняя игра в волейбол.

Практическая работа № 55

Тема занятия: Техника обучения приему мяча подачи в волейболе

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

2. Перечень используемого оборудования (волейбол)

3. Ход урока:

-Бег в среднем темпе. ОРУ.

СБУ.

Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением. Разбор ошибок при приеме мяча снизу после приема.

Многократная передача мяча.

Двусторонняя игра в волейбол.

Практическая работа № 56

Тема занятия: Совершенствование техники приема мяча подачи в волейболе

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

2. Перечень используемого оборудования (волейбол)

3. Ход урока:

-Медленный бег.

ОРУ. Техника приема мяча.

Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.

Передача мяча через сетку в парах.

Передача мяча в цель.

Двусторонняя игра в волейбол

Практическая работа № 57

Тема занятия: Техника одиночного блокирования в волейболе

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

2. Перечень используемого оборудования (волейбол)

3. Ход урока:

-Бег в среднем темпе. ОРУ.

СБУ.

Прыжки с места, симуляция блокирования, с доставанием предметов, отметок на стене, на баскетбольном щите.

Техника постановки одиночного блока без перемещения и с перемещением. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая.

Двусторонняя игра в волейбол

Практическая работа №58

Тема занятия Совершенствование техники одиночного блокирования в волейболе

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

2. Перечень используемого оборудования (волейбол)

3. Ход урока:

- Медленный бег. ОРУ.

Прыжки вверх с двойным касанием ладонями баскетбольного щита.

Прыжки с продвижением вдоль сетки.

Подводящие упражнения. Блокирование.

Двусторонняя игра в волейбол

Практическая работа №59

Тема занятия Обучение групповому блокированию в волейболе

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

2. Перечень используемого оборудования (волейбол)

3. Ход урока:

- Бег в среднем темпе. ОРУ.

СБУ.

Техника двойного и тройного блока.

Техника основного и вспомогательного блокирующих игроков. Техника приема мяча от блока.

Страховка игрока. Прямой атакующий удар.

Двусторонняя игра в волейбол

Практическая работа №60

Тема занятия Комплекс упражнений на развитие выносливости

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

2. Перечень используемого оборудования

3. Ход урока:

Медленный бег.

ОРУ. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис

Практическая работа №57

Тема занятия Упражнения на развитие скоростных качеств

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

2. Перечень используемого оборудования

3. Ход урока:

Беговые упражнения.

Легкоатлетическая разминка.

ОРУ. СБУ.

Упражнения для мышц туловища и плечевого пояса.

Техника бега по прямой.

Бег в среднем темпе. Бег на дистанции 60, 100 м. Сдача контрольных нормативов.
Игра настольный теннис

Практическая работа №58

Тема занятия. Техника двоеборья в легкой атлетике

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

2. Перечень используемого оборудования (маты)

3. Ход урока:

Медленный бег. ОРУ.

Двоеборье: Юноши – поднимание туловища из положения лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек + 30 сек), девушки – поднимание туловища + приседание (30 сек + 30 сек).

Легкоатлетические игры

Практическая работа №59

Тема занятия. Техника передвижения по пересеченной местности в легкой атлетике

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

2. Перечень используемого оборудования

3. Ход урока:

ОРУ легкоатлета.

Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400-800 м по стадиону.

Игра настольный теннис

Практическая работа №60

Тема занятия. Упражнения для развития скоростной выносливости в легкой атлетике

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

2. Перечень используемого оборудования

3. Ход урока:

Бег на 400-800 м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100 м. Бег с околопредельной скоростью на 100-300 м, повторное пробегание 100 м максимальной скоростью, повторное пробегание 30-60 м с максимальной скоростью, повторное пробегание всей дистанции 100, 400 м.

Игра настольный теннис

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – М.: Спорт, 2018. - 281 с.: ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7;
2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва: Спорт, 2019. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8;
3. Чинкин, А.С. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. - Москва: Спорт, 2018. - 120 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9907239-2-4;

Дополнительная литература:

1. Соколов, В.Г. Основы питания спортсмена: учебное пособие / В.Г. Соколов, Д.Н. Давиденко, А.А. Кашицына. - Йошкар-Ола, 2017. - 99 с.: ил. - Библиогр.: 88. - ISBN 978-5-8158-1804-0;
2. Волейбол: теория и практика: учебник/под общ. ред. В.В. Рыцарева; худож. Е. Ильин. - Москва: Спорт, 2019. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2;
3. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Спорт, 2019. - 241 с.: ил. - ISBN 978-5-9907240-3-7.

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
Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>