

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 10.06.2024 13:45:36

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

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

Методические указания

по выполнению практических работ

по дисциплине **СГ.04 «Физическая культура»**

для студентов направления подготовки /специальности

46.01.03 Делопроизводитель

Методические указания для практических занятий по дисциплине ФК 00 «Физическая культура» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО, предназначены для студентов, обучающихся по специальности СПО 46.01.03 Делопроизводитель.

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: ознакомится с техникой безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Перечень используемого оборудования (скакалки, волейбольный мяч)

Ход работы:

беговые и общеразвивающие упражнения

— 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.

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 короткие дистанции

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 короткие дистанции 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 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 № 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 3 x 1 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). Приседание 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 стоек и 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 передач 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 стоек 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 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 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 укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (вол мяч)

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. 10мин

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 (вол мяч)

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 передачи 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 (вол мяч)

Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- . Упражнения на технику владения мячом.

Стойки и перемещения волейболиста. 20мин

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 (вол мяч)

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

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 (вол мяч)

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 № 22

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 (вол мяч)

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 № 23

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 (вол мяч)

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 № 24

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 (вол мяч)

3. Ход урока:

- Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста.

Стойки и перемещения волейболиста.

Нижняя прямая подача (выполнение 10 из 10 в 6 зону).

Учебная игра в волейбол

Практическая работа № 25

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 (вол мяч)

3. Ход урока:

- Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.

Учебная игра в волейбол

Практическая работа № 26

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 (вол мяч)

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 № 27

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 (вол мяч)

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 № 28

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 (1×1м) с расстояния 6-8 м.

Легкоатлетические эстафеты

Практическая работа № 29

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 (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь.

Игра в бадминтон.

Практическая работа № 30

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 № 31

Тема занятия: Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность 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

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрияшина, 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>