

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 15:25:19

Уникальный программный ключ:

1c378726a41fd0143ae5bccc8ba81860b00daa62

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

43.02.16. Туризм и гостеприимство

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
43.02.16 Туризм и гостеприимство.

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 знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- современные технологии и способы поддержания здоровья и здорового образа жизни;
- методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной жизни с помощью физических упражнений, гигиенических и природных факторов

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
 - использовать на практике методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- 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 малоподвижных 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 физкультурной 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 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 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

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 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 х 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. Общеобразовательные 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 общеобразовательные 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 укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)

Ход урока:

— беговые и общеобразовательные 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 в встречных потоках: ведение мяча и бросок, передача в парах и бросок, передача в тройках и бросок — 15 мин.

— произвольные броски по кольцу — 15 мин.

— двусторонняя игра — 20 мин.

Практическая работа №16

Тема занятия: Совершенствование техники передачи 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 (волейбольный 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. 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 (волейбольный 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 передачи 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 (волейбольный мяч)

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 для 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

Тема занятия: Техника верхней передачи мяча в движении

1. Цель работы: использовать физкультурно-спортивную деятельность для 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 №22

Тема занятия: Техника нижней передачи мяча в движении

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:

- 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 для 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 №24

Тема занятия: Техника нижней прямой подачи

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:

-Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста.

Стойки и перемещения волейболиста.

Нижняя прямая подача (выполнение 10 из 10 в бзону). Учебная игра в волейбол

Практическая работа №25

Тема занятия: Техника боковой нижней подачи

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:

-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 для 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 № 27

Тема занятия: Техника подачи в прыжке

Цель работы: использовать физкультурно-спортивную деятельность для 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 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 (1×1 м) 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 (1 кг) из-за головы, из положения сидя ногой 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

Практическая работа №32

Тема занятия: Совершенствование техники бега

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 по дистанции, финиширование.

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

Практическая работа №33

Тема занятия: Комплекс упражнений для развития мышц ног

Цель работы: использовать физкультурно-спортивную деятельность 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 №34

Тема занятия: Техника выполнения низкого старта

Цель работы: использовать физкультурно-спортивную деятельность 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 №35

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 по 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 №36

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 игры с элементами легкой атлетики

Практическая работа №37

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

Цель работы: использовать физкультурно-спортивную деятельность для 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». Игры настольный теннис

Практическая работа №38

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

Цель работы: использовать физкультурно-спортивную деятельность для 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». Игры настольный теннис

Практическая работа №39

Тема занятия: Техника передачи в движении последнего такта шага в баскетболе
Цель работы: использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

Перечень используемого оборудования (баскетбол)

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 №40

Тема занятия: Техника финтов (обманных движений) в баскетболе

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

2. Перечень используемого оборудования (баскетбол)

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 №41

Тема занятия: Совершенствование техники передачи мяча после ведения в баскетболе

- 1. Цель работы:** использовать физкультурно-спортивную деятельность для 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 баскетболиста.
Упражнения на развитие координации и ловкости.
Жонглирование мячами.
Круговая тренировка.
Двусторонняя игра в баскетбол

Практическая работа №42

Тема занятия: Передача мяча в движении и последующий шаг в баскетболе

- 1. Цель работы:** использовать физкультурно-спортивную деятельность для 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.
- 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 №43

Тема занятия: Обучение технике индивидуальным действиям в защите в баскетболе

- 1. Цель работы:** использовать физкультурно-спортивную деятельность для 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.
- 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 №44

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 (баскмяч)

3. Ходурока:

- 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 №45

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 (волеймяч)

3. Ходурока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- Строевые упражнения.

ОРУ упражнения волейболиста.

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

Двусторонняя игра в волейбол

Практическая работа №46

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 (волеймяч)

3. Ходурока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.

- Бег в среднем темпе.

ОРУ упражнения волейболиста. СБУ. Учебная игра в волейбол 2 на 2. Подача мяча с низкой и высокой траекторией.

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

- двусторонняя игра – 25 мин.

Практическая работа №47

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

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

2. Перечень используемого оборудования (волеймяч)

3. Ходурока:

- 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 в волейбол

Практическая работа №48

Тема занятия: Совершенствование техники передач мяча над собой из головы 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:**

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

Практическая работа №49

Тема занятия: Совершенствование техники верхней передачи мяча 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:**

-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 №50

Тема занятия: Совершенствование техники нижнего приема мяча 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.
Прием мяча снизу в парах.
Двусторонняя игра в волейбол.

Практическая работа № 51

Тема занятия: Техника обучения приему мяча подачив 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 №52

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 последующим падением на спину.

Передача мяча через сетку в парах.

Передача мяча в цель.

Двусторонняя игра в волейбол

Практическая работа №53

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, симитацией блокирования, с доставанием предметов, от меток на стене, на баскетбольном щите.

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

Двусторонняя игра в волейбол

Практическая работа №54

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 мяча ладонями баскетбольного щита.

Прыжки с продвижением вдоль сетки.

Подводящие упражнения. Блокирование.

Двусторонняя игра в волейбол

Практическая работа №55

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:

-Бегвсреднемтемпе. ОРУ.

СБУ.

Техникадвойногоитройногоблока.

Техникаосновногоивспомогательногоблокирующихигроков. Техника приема мяча от блока.

Страховкаигрока.Прямойатакующийудар.

Двусторонняя игра в волейбол

Практическая работа №56

ТемазанятияКомплексупражненийнаразвитие выносливости

1. Цельработы:использоватьфизкультурно-спортивнуюдеятельностьукрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

2. Переченьиспользуемогооборудования

3. Ход урока:

Медленныйбег.

ОРУ.Бегнасредниедистанции–500м(дев.),1000м(юн.). Игра в 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>