

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета
Дата подписания: 27.05.2025 17:33:26
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ
Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Пятигорского института
(филиал) СКФУ
Т.А. Шебзухова

Методические указания

по выполнению практических работ
по дисциплине СГ.04 «**Физическая культура**»
для студентов направления подготовки /специальности
40.02.04 Юриспруденция
Квалификация: юрист

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 40.02.04 Юриспруденция.

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 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 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 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 х 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 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. 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 (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. 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 (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 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 № 21,22

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 (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 № 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 (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 № 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 (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 № 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 (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 № 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 (вол мяч)

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 (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 № 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 (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 №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 (1×1м) 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 (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги 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 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 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 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 (30сек+30сек), девушки – поднимание туловища + приседание (30сек+30сек).
Игра в бадминтон

Практическая работа № 37

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 № 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 по дистанции, финиширование.

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

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 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 после двухтактного шага 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 низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости.

Передачи 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 после двухтактного 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 (баск мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения – 10 мин.
- Медленный бег. ОРУ.
- Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста.
- Ловля мяча после полупрыжка: 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** (баск 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** (вол 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** (вол мяч)
- 3. Ход урока:**

- 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 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 и за голову в волейболе.

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:

- 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 № 52

Тема занятия: Совершенствование техники передачи мяча над собой и за голову в волейболе

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.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.

Многократная передача мяча.

Двусторонняя игра в волейбол

Практическая работа № 53

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 (вол мяч)

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

2. Перечень используемого оборудования (вол мяч)

3. Ход урока:

- Медленный бег.

ОРУ.

Прием мяча снизу в парах.
Двусторонняя игра в волейбол.

Практическая работа № 55

Тема занятия: Техника обучения приему мяча с 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** (вол мяч)
- 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 с 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** (вол мяч)
- 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** (вол мяч)
- 3. Ход урока:**

- Бег в среднем темпе.

ОРУ. СБУ.

Прыжки с места, с имитацией 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 (вол мяч)

3. Ход урока:

- Медленный бег.

ОРУ.

Прыжки вверх с двойными касаниями 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 (вол мяч)

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 рук и плечевого пояса.

Техника бега по прямой.

Бег в среднем темпе. Бег на дистанции 60,100 м.

Сдача контрольных нормативов.

Игра в 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 (30сек+30сек), девушки – поднимание туловища + приседание (30сек+30сек).

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 в 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 с максимальной скоростью, повторное пробегание 30-60 м с максимальной скоростью, повторное пробегание всей дистанции 100, 400 м.

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>