

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Майкопский государственный технологический университет»
в поселке Яблоновском

Политехнический колледж

**Предметная (цикловая) комиссия естественнонаучных и
технических дисциплин**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

учебная дисциплина

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов СПО очной формы обучения

Яблоновский, 2020

УДК 37.037.1(07)

ББК

М-54

Методические указания по выполнению практических работ предназначены для закрепления теоретических знаний и приобретения необходимых практических умений по программе дисциплины Физическая культура, составлены в соответствии с учебными планами и рабочими программами дисциплины по специальностям среднего профессионального образования.

Разработчик:

Ахиджак Алий Исакович, преподаватель

Одобрено предметной (цикловой) комиссией естественнонаучных и технических дисциплин

Протокол от 04.12.2020г. №4

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ .	
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО КОНКРЕТНЫМ ВИДАМ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	
Тема 2.1 Легкая атлетика	
Тема 2.2 Волейбол.....	
Тема 2.3 Баскетбол.....	
Тема 2.4 Мини футбол.....	
ЛИТЕРАТУРА	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания к практическим работам по Физической культуре составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой дисциплины по специальностям среднего профессионального образования.

Основная цель проведения практических работ: формирование предметных и метапредметных результатов освоения обучающимися основной образовательной программы базового курса.

Физическая культура, как учебная дисциплина является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла и её изучение должно обеспечить:

1) содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

2) формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

3) расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

4) дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;

5) формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;

6) закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

7) формирование адекватной самооценки, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

8) дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь:

У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У4-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У5-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У6-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

У7-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

2. подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

3. организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

У8-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Наименование раздела (темы)	Практическая работа	Содержание практической работы	Кол-во часов
			117
Учебно-тренировочные занятия 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1. Практическое занятие: .Комплексы общеразвивающих упражнений 2. Практическое занятие: Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое. 3. Практическое занятие: Основы спортивной ходьбы 4. Практическое занятие: Техника бега с низкого и высокого старта 5. Практическое занятие: Техника бега на короткие дистанции 100 м 6. Практическое занятие: Техника бега на средние дистанции 200, 400 м 7. Практическое занятие: бега на длинные дистанции 800, 1000 м 8. Практическое занятие: Бег на выносливость 9. Практическое занятие: Эстафетный бег 10. Практическое занятие: Челночный бег 11. Практическое занятие:	Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3	38

	<p>Техника прыжка в длину</p> <p>12. Практическое занятие: Метание в цель</p> <p>13. Практическое занятие: Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.</p> <p>14. Практическое занятие: Комплексы упражнений для развития силовых качеств.</p> <p>15. Практическое занятие: Комплексы упражнений для развития гибкости.</p> <p>16. Практическое занятие: Комплексы упражнений для развития быстроты.</p> <p>17. Практическое занятие: Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).</p> <p>18. Практическое занятие: Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).</p>	<p>000 м (юноши).</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», , перешагивания, «ножницы», перекидной; метание набивного мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p>	
--	--	---	--

<p>Тема Волейбол</p>	<p>2. 1. Практическое занятие: Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.</p> <p>2. Практическое занятие: Приём мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.</p> <p>3. Практическое занятие: Передача мяча в движении.</p> <p>4. Практическое занятие: Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.</p> <p>5. Игра на задней линии. Прием нападающего удара.</p> <p>6. Практическое занятие: Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам</p> <p>7. Практическое занятие: Совершенствование командных действий в защите.</p> <p>8. Практическое занятие: Командные действия в нападении.</p> <p>9. Практическое занятие: прием, передача сверху – снизу. Зачет</p> <p>10. Практическое занятие: Подача мяча сверху – снизу. Зачет.</p> <p>11. Практическое занятие: Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p>	<p>22</p>
--	---	---	------------------

<p>Тема Баскетбол</p>	<p>3.:</p> <p>12. Практическое занятие: Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты</p> <p>13. Практическое занятие: Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.</p> <p>14. Практическое занятие: Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.</p> <p>15. Практическое занятие: Ведение мяча, проход в парах с защитником.</p> <p>16. Практическое занятие: Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>17. Практическое занятие: Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.</p> <p>18. Практическое занятие: Обводка противника. Броски в прыжке.</p> <p>19. Практическое занятие: Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.</p> <p>20. Практическое занятие: Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>21. Практическое занятие: Передачи. Ведения. Броски.</p>	<p>Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как</p>	<p>50</p>
---	--	--	-----------

	<p>Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>22. Практическое занятие: Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>23. Практическое занятие: Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам</p> <p>24. Практическое занятие: Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>25. Практическое занятие: Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>26. Практическое занятие: Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>27. Практическое занятие: Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>28. Практическое занятие: Ведение. Броски по кольцу.</p>	<p>восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p>	
--	--	---	--

	<p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>29. Практическое занятие: Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>30. Практическое занятие: Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.</p> <p>31. Практическое занятие: Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.</p> <p>32. Практическое занятие: Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.</p> <p>33. Практическое занятие: Игра по правилам.</p>		
<p>Тема 4.Мини - футбол</p>	<p>34. Практическое занятие: Техника безопасности при игре в мини-футбол.</p> <p>35. Практическое занятие: Исходное положение (стойки), перемещения.</p> <p>36. Практическое занятие: Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней</p>	<p>Содержание игры волейбол и ее характеристика как средства физического воспитания. Возникновение и развитие волейбола</p>	<p>14</p>

	<p>частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.</p> <p>37. Практическое занятие: Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.</p> <p>38. Практическое занятие: Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.</p> <p>39. Практическое занятие: Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.</p> <p>40. Практическое занятие: Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>41. Практическое занятие: Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.</p> <p>42. Практическое занятие: Игра по правилам</p>		
Итого			117

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО КОНКРЕТНЫМ ВИДАМ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

При выполнении каждой практической работы необходимо придерживаться следующих правил:

- *Внимательно прочитайте инструкцию по выполнению практической работы, которая содержит:*
 - наименование работы;
 - ключевые слова (термины, которые необходимо знать до выполнения практической работы);
 - цель работы;
 - теоретические сведения (краткое изложение основных теоретических положений);
 - указания к работе (описание порядка выполнения работы);
 - контрольные вопросы (позволяют определить уровень освоения теоретической и практической частей работы).

2. *Пользуясь указаниями к работе, выполните предложенные задания.*

3. *Оформите письменный отчет по выполненной практической работе.*

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел 2. Легкая атлетика

Практическое занятие 1:

Тема: Комплексы общеразвивающих упражнений

Учебные цели:

Усовершенствовать физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость).

Обеспечить эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, мощности метательных движений, игровой ловкости и выносливости)

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, планка, гимнастические маты.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнение комплекса ОРУ
2. Измерение ЧСС.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Общеразвивающие упражнения для развития прыгучести
5. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств.
6. Комплекс упражнений для сдачи нормативов комплекса прыжков в высоту
7. Ознакомление с теоретической базой техники прыжка в высоту: техника разбега, отталкивание
8. Выполнение техники прыжка в высоту с разбега
9. Демонстрация правильной техники разбега, отталкивания

Форма отчета: демонстрация правильной техники разбега, отталкивания

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 2

Тема: Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое.

Учебные цели: Научить развивать функциональные возможности организма.

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

- 1.Общеразвивающие упражнения.
 - 2.Бег-20 мин.
 - 3.Специальные беговые упражнения.
 - 4.Прием тестовых заданий
- Форма отчета:** сдача норматива.

Практическое занятие 3

Тема: Основы спортивной ходьбы

Учебные цели:

1. Проанализировать современные оздоровительные системы, двигательный режим.

2. Познакомиться с аэробной двигательной системой К.Купера.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, спортивные снаряды.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Ознакомится с теоретической основой техники спортивной ходьбы

2. Выполнить антропометрические исследования показателей физического развития

3. Сделать отпечаток стопы, проанализировать и определить ее форму.

4. Составить комплекс упражнений для коррекции стопы.

5. Составить комплекс упражнений для коррекции осанки (8-10 упражнений).

6. Продемонстрировать правильное выполнение техники спортивной ходьбы

Форма отчета: Демонстрация правильности выполнения задания и комплексов упражнений.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс.

Практическое занятие 4

Тема: Техника бега с низкого и высокого старта

Учебные цели:

1. Обучение техники финиширование в движении.
- Отработка техники приемов специальных беговых упражнений.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определенном преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Бег по дистанции.
2. Обучение технике финиширования на максимальной скорости в 20-метровой зоне.
3. Обучение технике низкого старта.
4. Выполнение контрольного норматива: челночный бег 3x10м.

Форма отчета: прием контрольного норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 5

Тема: Техника бега на короткие дистанции 100 м

Учебные цели:

Усовершенствовать физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость)

Обеспечить эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, мощности метательных движений, игровой ловкости и выносливости)

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, планка, гимнастические маты.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнение комплекса ОРУ
2. Измерение ЧСС.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Ознакомление с теоретической базой техники прыжка в высоту: переход через планку, приземление
5. Выполнение упражнений для развития прыгучести
6. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств.
7. Комплекс упражнений для сдачи нормативов комплекса прыжков
8. Отработка техники перехода через планку, приземления
9. Отработка прыжков в высоту с разбега
10. Демонстрация правильной техники прыжка в высоту с разбега

Форма отчета: демонстрация правильной техники бега

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 6

Название темы: Техника бега на средние дистанции 200, 400 м

Учебные цели:

Укрепление мышечно - связочного аппарата позвоночного столба и мышц нижних конечностей;

Улучшение кровоснабжения и лимфообращения, а также тканевого обмена в зоне поражения

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

1. Ознакомиться с физическими упражнениями
2. Упражнения для восстановления дыхания.
3. Измерение ЧСС.
4. Специальные беговые упражнения.
5. Общеразвивающие упражнения для развития
6. комплексы, имеющие в своем составе статические и динамические упражнения.

7. Форма отчета: демонстрация правильной техники выполнения упражнений.

8. Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 7

Тема: Техника бега на длинные дистанции 800, 1000 м

Учебные цели:

1. Развивать у студентов скоростно-силовые способности.
2. Научить занимающихся противостоять утомлению при выполнении продолжительных силовых нагрузок значительной величины.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнение комплекса ОРУ

2. Выполнить беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.
3. Ознакомление с подвижными играми.
4. Ознакомление с теоретической основой техники выполнения бега на длинные дистанции
5. Отработка техники бега на длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции
6. Отработка техники прохождения поворотов, финишного броска
7. Выполнение дыхательных упражнений
8. Выполнение норматива

Форма отчета: прием норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 8

Тема: Бег на выносливость

Учебные цели:

1. Обучение техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей.
- Обучение технике низкого старта

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, беговые колодки.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнить комплекс ОРУ
2. Измерение ЧСС.
3. Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей. Комплекс упражнений для восстановления дыхания
4. Отработка техники низкого старта, бега по дистанции

5. Отработка правильного прохождения поворотов
6. Выполнение финишного броска
7. Выполнение бега на 200 метров
8. Выполнение бега на 60 метров
9. Выполнение бега на 800 метров
10. Выполнение дыхательных упражнений

Форма отчета: Бег 30, 60, 100 метров

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 9

Тема: Эстафетный бег

Учебные цели:

1. Развивать у студентов скоростно-силовые способности.
2. Научить занимающихся противостоять утомлению при выполнении продолжительных силовых нагрузок значительной величины.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнение комплекса ОРУ
2. Выполнить беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.
3. Ознакомление с подвижными играми.
4. Ознакомление с теоретической основой техники выполнения бега на длинные дистанции
5. Отработка техники бега на длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции

6. Отработка техники прохождения поворотов, финишного броска

7. Выполнение дыхательных упражнений

8. Выполнение норматива

Форма отчета: прием норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 10

Название темы: Челночный бег

Учебные цели:

1. Обучение техники бега на короткие дистанции.

Развитие скоростных способностей.

Обучение технике низкого старта

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, беговые колодки.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнить комплекс ОРУ

2. Измерение ЧСС.

3. Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей. Комплекс упражнений для восстановления дыхания

4. Отработка техники низкого старта, бега по дистанции

5. Отработка правильного прохождения поворотов

6. Выполнение финишного броска

7. Выполнение бега на 20 метров

8. Выполнение бега на 60 метров

9. Выполнение бега на 80метров

10. Выполнение дыхательных упражнений

Форма отчета: Бег 30, 60, 100 метров

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 11

Тема: Техника прыжка в длину

Учебные цели:

1. Обучить студентов технике отталкивания с места, со среднего разбега

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, рулетка

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнение комплекса ОРУ
2. Измерение ЧСС.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Ознакомление с теоретической основой техники прыжка в длину с разбега
5. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
6. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.

Форма отчета: демонстрация правильной техники прыжка в длину с разбега.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 12

Тема: Метание в цель

Учебные цели:

Создать правильное представление о технике метания теннисного мяча.

Обучить технике отведения руки и броску мяча с места

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Ознакомление с техникой безопасности при метании мяча
2. Ознакомление с биомеханической основой техники метания; держание малого мяча, точка разбега
3. Обучение технике метания теннисного мяча
4. Отработка техники метания теннисного мяча.
5. Обучение технике метания с разбегом.
6. Выполнение правильной техники метания малого мяча

Форма отчета: выполнение правильной техники метания малого мяча

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 13

Тема: Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.

Учебные цели:

Обучить техники общеразвивающих упражнений

Совершенствование общей физической подготовки.

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

1. Ознакомиться с физическими упражнениями;
2. Упражнения для восстановления дыхания.
3. Измерение ЧСС.
4. выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики

Форма отчета: демонстрация комплекса упражнений утренней гимнастики

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 14

Тема: Комплексы упражнений для развития силовых качеств.

Учебные цели:

Обучить техники общеразвивающих упражнений

2. Совершенствование общей физической подготовки.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнить комплекс ОРУ
2. Упражнения для восстановления дыхания.
3. Измерение ЧСС.
4. Выполнение упражнений в паре с партнером
5. Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки
6. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
7. Составление комплексов ОРУ

8. Проведение комплекса ОРУ студентами

Форма отчета: демонстрация комплекса упражнений утренней гимнастики

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 15

Тема: Комплексы упражнений для развития гибкости.

Учебные цели:

Способствовать развитию силовых качеств

Развитие физического качества гибкости

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, гимнастическая палка

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться с физическими упражнениями:

Упражнения для восстановления дыхания.

комплекс упражнений с гимнастической палкой

основные способы держания гимнастической палки

Форма отчета: демонстрация комплекса упражнений с гимнастикой палкой

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 16

Тема: Комплексы упражнений для развития быстроты.

Учебные цели:

Научить развивать анаэробные функциональные возможности.

2. Развивать общую и скоростную выносливость.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнить комплекс ОРУ
2. Упражнения для восстановления дыхания.
3. Измерение ЧСС.
4. Ознакомление с теоретическим материалом по технике выполнения беговых упражнений в спринтерском беге
5. Бег-20 мин.
6. Специальные беговые упражнения.
7. Комплекс упражнений для развития общей и скоростной выносливости.

Форма отчета: Равномерный бег – 12 минут.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 17

Тема: Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).

Учебные цели:

Принять технику общеразвивающих упражнений

2. Совершенствование общей физической подготовки.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнить комплекс ОРУ
2. Упражнения для восстановления дыхания.
3. Измерение ЧСС.
4. Выполнение упражнений в паре с партнером
5. Выполнение беговых упражнений
6. Выполнение комплексов беговых упражнений
7. Выполнение контрольного норматива

Форма отчета: прием контрольного норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 18

Тема: Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).

Учебные цели:

Развивать физические качества – общую и скоростную выносливость, гибкость.

2. Воспитывать активное отношение к занятиям посредством доступных коллективных подвижных игр, эстафет.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнить комплекс ОРУ
2. Упражнения для восстановления дыхания.
3. Измерение ЧСС.
4. Выполнять беговую нагрузку в аэробном и смешанном режиме

5. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений

6. Выполнить контрольные нормативы

Форма отчета: прием нормативов

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Раздел: Волейбол

Практическое занятие: 19

Тема: Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.

Учебные цели:

Инструктаж техники безопасности на занятиях волейболом.

Ознакомить с основными элементами игры.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Ознакомиться с техникой безопасности при игре в волейбол

2. Выполнить комплекс ОРУ

3. Упражнения для восстановления дыхания.

4. Прослушать теоретический материал

5. Выполнить комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.

6. Обучение техники перемещений

Форма отчета: Отработать технику перемещений.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 20

Тема: Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.

Учебные цели:

Инструктаж техники безопасности на занятиях волейболом.

Ознакомить с основными элементами игры.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Ознакомиться с техникой безопасности при игре в волейбол

Выполнить комплекс ОРУ

Упражнения для восстановления дыхания.

Прослушать теоретический материал

Выполнить комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.

Обучение техники перемещений

Форма отчета: Отработать технику перемещений.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 21

Тема: Передача мяча в движении.

Учебные цели:

Способствовать развитию двигательного аппарата.

Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками и верхней прямой подачи мяча.

Разучивание верхней подачи.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Выполнить комплекс ОРУ

Стойки и перемещения при игре в нападении и защите.

Передача сверху, снизу.

Отработка движений в парах: по сигналу учащиеся выполняют встречное движение руками к мячу в сочетании с работой ног на месте. То же, но после бега вперед, перемещения приставными шагами, остановки.

Отработка движений в парах: игрок подбрасывает мяч вперед и вверх, затем перемещается под мяч (шагом, бегом, скачком) и ловит его в правильном исходном для передачи положении.

То же, но поймать мяч после отскока от пола.

То же, но послать мяч волейбольной передачей после отскока.

В парах на расстоянии 2-3 м друг от друга. Игрок, подбросив мяч над собой, передачей сверху двумя руками направляет его партнеру, который ловит мяч и в свою очередь повторяет то же упражнение.

Форма отчета: Прием контрольного норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 22

Тема: Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.

Учебные цели:

1. Развитие координации, скоростных и силовых качеств;
2. Научить занимающихся техники нападающих ударов.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Упражнения для восстановления дыхания.

Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.

Подвижные игры.

Ознакомление с основами тактики (индивидуальной, групповой и командной).

Повторение техники прыжка в длину

Форма отчета: прием норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 23

Тема: Игра на задней линии. Прием нападающего удара.

Учебные цели:

Способствовать развитию двигательного аппарата.

Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками и верхней прямой подачи мяча.

Разучивание верхней подачи.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Выполнить комплекс ОРУ

Стойки и перемещения при игре в нападение и защите.

Передача сверху, снизу.

В парах, по сигналу учащиеся выполняют встречное движение руками к мячу в сочетании с работой ног на месте. То же, но после бега вперед, перемещения приставными шагами, остановки.

Игрок подбрасывает мяч вперед и вверх, затем перемещается под мяч (шагом, бегом, скачком) и ловит его в правильном исходном для передачи положении.

То же, но поймать мяч после отскока от пола.

То же, но послать мяч волейбольной передачей после отскока.

В парах на расстоянии 2-3 м друг от друга. Игрок, подбросив мяч над собой, передачей сверху двумя руками направляет его партнеру, который ловит мяч и в свою очередь повторяет то же упражнение.

Форма отчета: Прием контрольного норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 24

Тема: Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Учебные цели:

1. Развитие координации, скоростных и силовых качеств;
2. Научить занимающихся техники нападающих ударов.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Упражнения для восстановления дыхания.

Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.

Подвижные игры.

Ознакомление с основами тактики (индивидуальной, групповой и командной).

Повторение техники прыжка в длину

Форма отчета: прием норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 25

Тема: Совершенствование командных действий в защите.

Учебные цели:

1. Обучение техники передачи мяча на месте и в движении.

Отработка техники приемов и передачи мяча на месте и в движении в парах.

Развитие координационной способности.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Упражнения для восстановления дыхания.

Передача сверху, снизу.

Командные взаимодействия при блоке.

Командные взаимодействия при нападающем ударе.
Командные взаимодействия в защите.
Командные взаимодействия в нападении
Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.

Форма отчета: прием и передача мяча в парах
Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 26

Тема: Командные действия в нападении.

Учебные цели:

1. Обучение техники передачи мяча на месте и в движении.

Формирование основных двигательных умений и навыков техники игры.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Выполнить комплекс ОРУ

Выполнить комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.

Прослушать теоретический материал. Понятие о технике. Классификация техники. Общая характеристика техники бега

Бег (обычный, спиной вперед, скрестный, приставной, по прямой, по дугам, с изменением направления и скорости);

Форма отчета: прием норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 27

Тема: Прием, передача сверху – снизу. Зачет

Учебные цели:

Обучение техники приемов мяча.

Обучение техники передач мяча в двойках.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Выполнить комплекс ОРУ

Специальные беговые упражнения.

Перемещения приставными шагами: лицом вперед, скрестным шагом, левым (правым) боком, спиной вперед.

Бег с различными способами с изменением направления (обегая стойки, мячи, препятствия).

Форма отчета: Прием контрольного норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 28

Тема: Подача мяча сверху – снизу. Зачет.

Учебные цели:

Научить развивать скоростные способности.

Обучение техники приемов мяча.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Выполнить комплекс ОРУ

Специальные беговые упражнения.

Бег с ускорением 60 метров.

Ловля мяча (катящегося, в приседе, снизу, сверху, сбоку, в падении);

Отбивание мяча (одной рукой в падении, кулаком, двумя кулаками);

Перевод мяча;

Броски мяча (сверху, сбоку, снизу)

Форма отчета: Прием контрольного норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 29

Тема: Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Учебные цели:

Научить развивать скоростные способности.

Обучение тактики игры в волейбол.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Выполнить комплекс ОРУ

Специальные беговые упражнения.

Бег с ускорением 60 метров.

Игровые действия полевого игрока (обманные движения, остановка и ведение мяча).

Игровые действия полевого вратаря (ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание).

Форма отчета: Прием контрольного норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Раздел: Баскетбол

Практическое занятие 30

Тема: Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты

Учебные цели:

Научить развивать скоростные способности.

Улучшение техники на большой скорости и при максимальной точности, с применением финтов.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Выполнить комплекс ОРУ

Упражнения для укрепления мышц стопы

Упражнения преимущественно для рук и плечевого пояса.

Упражнения преимущественно для шеи и спины.

Осуществление приемов: блокирование, страховка

Прием контрольного норматива

Форма отчета: Прием контрольного норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 31

Тема: Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.

Учебные цели:

Развивать физические качества – общую и скоростную выносливость, гибкость.

Воспитывать активное отношение к занятиям посредством доступных коллективных подвижных игр.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Выполнить комплекс ОРУ

Измерение ЧСС.

Выполнять беговую нагрузку в аэробном и смешанном режиме

Формировать навыки техники специальных беговых упражнений

Отработка навыков передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху

Выполнение контрольных нормативов

Тренировочная игра

Форма отчета: прием нормативов: передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 32

Название темы: Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.

Учебные цели:

1. Инструктаж техники безопасности на занятиях баскетболом.
2. Ознакомление с правилами игры в баскетбол.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Ознакомится с техникой безопасности при занятиях баскетболом
2. Ознакомиться с физическими упражнениями:
2. Основные элементы игры.
3. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.
4. Передачи мяча на месте и в движении.
5. Бросок по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления.
6. Штрафной бросок.
7. Двусторонняя игра.

Форма отчета: Совершенствование всех элементов техники изучаемого вида спорта.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 33

Название темы: Ведение мяча, проход в парах с защитником.

Учебные цели:

1. Развивать у студентов скоростно-силовые способности.

2. Научить занимающихся противостоять утомлению при выполнении продолжительных силовых нагрузок значительной величины.

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться с физическими упражнениями:

- Упражнения для восстановления дыхания.

Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх. Подвижные игры.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр (волейбола, баскетбола, бадминтона). Учебные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон).

Форма отчета: сдача норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 34

Название темы: Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощённым правилам.

2. Учебные цели:

Обучение передачи, ловли одной рукой от плеча. Обучение броску одной рукой сверху с отскоком от щита.

2. Обучить техники передачи мяча в движении и с изменением направления.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Ознакомиться с физическими упражнениями:
2. Основные элементы игры.
3. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.
4. Передачи мяча на месте и в движении.
5. Взаимодействия игроков, в нападении, в защите
6. Выполнение норматива
7. Учебная игра

Форма отчета: прием норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие:35

Название темы: Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.

Учебные цели:

1. Обучение броска мяча в кольцо в движении.
2. Отработать штрафной бросок.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Ознакомиться с физическими упражнениями.

1. Упражнения для восстановления дыхания.
2. Измерение ЧСС.
3. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.
4. Передачи мяча на месте и в движении.
5. Бросок по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления.
6. Нападения без сопротивления, 2, 3 игрока.

Форма отчета: Сдача норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 36

Название темы: Обводка противника. Броски в прыжке.

Учебные цели:

1. Обучение техники вырывания и выбивания мяча
2. Совершенствование ловкости, гибкости, выносливости, силы.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Группировка в упоре присев;
2. Длительный контроль мяча (позиционное нападение - 24 сек).
3. Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв).
4. «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками.
5. «Восьмерка».
6. Нападение, основанное на сильном центровом игроке.

7. Серий комбинаций (с названием заранее обусловленного номера).
8. Система нападения против зонной защиты.
9. Тренировочная игра

Форма отчета: Тренировочная игра

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 37

Название темы: Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.

Учебные цели:

Обучение передачи, ловли одной рукой от плеча. Обучение броску одной рукой сверху с отскоком от щита.

2. Обучить техники передачи мяча в движении и с изменением направления.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Ознакомиться с физическими упражнениями:
2. Основные элементы игры.
3. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.
4. Передачи мяча на месте и в движении.
5. Взаимодействия игроков, в нападении, в защите
6. Выполнение норматива
7. Тренировочная игра

Форма отчета: прием норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 38

Название темы: Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.

Учебные цели:

1. Обучение техники вырывания и выбивания мяча
2. Совершенствование ловкости, гибкости, выносливости, силы.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определенном преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Группировка в упоре присев;
2. Длительный контроль мяча (позиционное нападение - 24 сек).
3. Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв).
4. «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками.
5. «Восьмерка».
6. Нападение, основанное на сильном центровом игроке.
7. Серий комбинаций (с названием заранее обусловленного номера).
8. Система нападения против зонной защиты.
9. Тренировочная игра

Форма отчета: Тренировочная игра

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 39

Название темы: Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.

Учебные цели:

Обучение передачи, ловли одной рукой от плеча. Обучение броску одной рукой сверху с отскоком от щита.

2. Обучить техники передачи мяча в движении и с изменением направления.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

- 1) Ознакомиться с физическими упражнениями:
- 2) Основные элементы игры.
- 3) Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.
- 4) Передачи мяча на месте и в движении.
- 5) Взаимодействия игроков, в нападении, в защите
- 6) Выполнение норматива
- 7) Тренировочная игра

Форма отчета: прием норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 40

Название темы: Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощённым правилам.

Учебные цели:

Укрепление мышечно - связочного аппарата позвоночного столба и мышц нижних конечностей;

Улучшение кровоснабжения и лимфообращения, а также тканевого обмена в зоне поражения

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться с физическими упражнениями

- Упражнения для восстановления дыхания.

Измерение ЧСС.

Специальные беговые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для развития комплексы, имеющие в своем составе статические и динамические упражнения.

7.Форма отчета: демонстрация правильной техники выполнения упражнений.

8.Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 41

Название темы: Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам

Учебные цели:

1.Обучить студентов технике броска мяча с места

Продолжительность занятия: 1 час

Обснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, рулетка

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться с физическими упражнениями:

- Упражнения для восстановления дыхания.

Измерение ЧСС.

Специальные беговые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для развития прыгучести

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей.

Комплекс упражнений для развития координационных способностей.

Форма отчета: Прием контрольного норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 42

Название темы: Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.

Учебные цели:

1. Обучение техники передачи мяча на месте и в движении.
2. Отработка техники приемов и передачи мяча на месте и в движении в парах.
3. Развитие координационной способности.

Продолжительность занятия: 2 часа

Обснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Эстафетный бег.
2. Упражнения для развития ловкости.
3. Отработать технику бросков в корзину.
4. Совершенствование изученных технико-тактических действий в парах.
5. Выполнение норматива
6. Учебная игра

Форма отчета: прием и передача эстафетной палочки в движении

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 43

Название темы: Броски по кольцу с разных дистанций.
Личная защита. Игра по упрощенным правилам.

Учебные цели:

1. Обучение техники вырывания и выбивания мяча
2. Совершенствование ловкости, гибкости, выносливости, силы.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определенном преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Группировка в упоре присев;
2. Длительный контроль мяча (позиционное нападение - 24 сек).
3. Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв).
4. «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками.
5. «Восьмерка».
6. Нападение, основанное на сильном центровом игроке.
7. Серий комбинаций (с названием заранее обусловленного номера).
8. Система нападения против зонной защиты.
9. Учебная игра

Форма отчета: Учебная игра

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 44

Название темы: Броски в прыжке одной рукой с двух шагов.
Игра по упрощенным правилам.

Учебные цели:

Развивать физические качества – общую и скоростную выносливость, ловкость.

2. Обучение броска мяча в кольцо в движении.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнить комплекс ОРУ
2. Упражнения для восстановления дыхания.
3. Измерение ЧСС.
4. Выполнить беговую нагрузку в аэробном и смешанном режиме
5. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений
6. Отработать технику передачи мяча в движении.
7. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.
8. Выполнение норматива
9. Тренировочная игра

Форма отчета: прием норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 45

Название темы Блокирование. Подбор отскочившего мяча.
Игра по упрощенным правилам.

Учебные цели:

Развивать физические качества – общую и скоростную выносливость, ловкость.

2. Обучение броска мяча в кольцо в движении.

Продолжительность занятия: 2 часа

Обснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Выполнить комплекс ОРУ

Упражнения для восстановления дыхания.

Измерение ЧСС.

Выполнить беговую нагрузку в аэробном и смешанном режиме

Формировать навыки техники специальных беговых упражнений

Отработать технику передачи мяча в движении.

Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.

Выполнение норматива

Тренировочная игра

Форма отчета: прием норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 46

Название темы Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.

Учебные цели:

1. Обучение броска мяча в кольцо в движении.
2. Отработать штрафной бросок.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Ознакомиться с физическими упражнениями.
2. Упражнения для восстановления дыхания.
3. Измерение ЧСС.
4. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.
5. Передачи мяча на месте и в движении.
6. Бросок по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления.
7. Нападения без сопротивления 2, 3 игрока.
8. Выполнение норматива
9. Учебная игра

Форма отчета: Сдача норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 47

Название темы Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.

Учебные цели:

1. Обучение техники вырывания и выбивания мяча
2. Совершенствование ловкости, гибкости, выносливости, силы.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определенном преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Группировка в упоре присев;
2. Длительный контроль мяча (позиционное нападение - 24 сек).
3. Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв).
4. «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками.
5. «Восьмерка».
6. Нападение, основанное на сильном центровом игроке.
7. Серий комбинаций (с названием заранее обусловленного номера).
8. Система нападения против зонной защиты.
9. Тренировочная игра

Форма отчета: Тренировочная игра

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 48

Название темы Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.

Учебные цели:

1. Обучение броска мяча в кольцо в движении.
2. Отработать штрафной бросок.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Ознакомиться с физическими упражнениями:
2. Основные элементы игры.
3. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.
4. Передачи мяча на месте и в движении.
5. Бросок по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления.
6. Штрафной бросок.
7. Двусторонняя игра.
8. Выполнение контрольных нормативов

Форма отчета: Прием контрольных нормативов

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 49

Название темы Контрольно-зачетные нормативы: передачи – от груди, из-за спины, в пол, от щита.

Учебные цели:

1. Обучение броска мяча в кольцо в движении.
2. Отработать штрафной бросок.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

1. Ознакомиться с физическими упражнениями:
2. Основные элементы игры.
3. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.
4. Передачи мяча на месте и в движении.
5. Бросок по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления.
6. Штрафной бросок.
7. Двусторонняя игра.
8. Выполнение контрольных нормативов

Форма отчета: Прием контрольных нормативов

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 50

Название темы Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.

Учебные цели:

1. Обучение броска мяча в кольцо в движении.
2. Отработать штрафной бросок.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Ознакомиться с физическими упражнениями.

1. Упражнения для восстановления дыхания.
2. Измерение ЧСС.
3. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.
4. Передачи мяча на месте и в движении.
5. Бросок по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления.
6. Нападения без сопротивления, 2, 3 игрока.

Форма отчета: Сдача норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 50

Название темы Игра по правилам.

Учебные цели:

1. Обучение техники передачи мяча на месте и в движении.
2. Отработка техники приемов и передачи мяча на месте и в движении в парах.
3. Развитие координационной способности.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Эстафетный бег.
2. Упражнения для развития ловкости.
3. Отработать технику бросков в корзину.
4. Совершенствование изученных технико-тактических действий в парах.
5. Выполнение норматива

6. Учебная игра

Форма отчета: прием и передача эстафетной палочки в движении

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 51

Название темы Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.

Учебные цели:

1. Инструктаж техники безопасности на занятиях по футболу.
Формирование основных двигательных умений и навыков техники игры.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Разминка
2. Ознакомление с техникой безопасности при игре в мини-футбол
3. Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.
4. Понятие о технике. Классификация техники.
5. Общая характеристика техники бега (обычный, спиной вперед, скрестный, приставной, по прямой, по дугам, с изменением направления и скорости);
6. Удары по движущемуся мячу прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.

7. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.

8. Выполнение норматива

9. Учебная игра

Форма отчета: сдача норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 52

Название темы Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.

Учебные цели:

1. Обучение техники приемов обводки мяча.

Обучение техники передач мяча в двойках.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Специальные беговые упражнения.

3. Перемещения приставными шагами: лицом вперед, скрестным шагом, левым (правым) боком, спиной вперед.

4. Бег с различными способами с изменением направления (обегая стойки, мячи, препятствия).

5. Прием мяча, катящегося с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку

6. Отбор мяча ногой;

7. Отбор мяча в подкате;

8. Остановка мяча ногой, грудью
9. Отбор мяча толчком плеча.
10. Выполнение контрольных нормативов

Форма отчета: Прием контрольного норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 53

Название темы Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.

Учебные цели:

Обучение технике передвижения футболиста.
обучение и совершенствование технических приёмов.

Продолжительность занятия: 2 часа

Обснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

1) Задания:

- 1) Ознакомиться с физическими упражнениями:
- 2) Упражнения для восстановления дыхания. остановка мяча внутренней стороной стопы;
- 3) остановка мяча подошвой;
- 4) остановка мяча подъемом;
- 5) остановка мяча бедром;
- 6) отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.
- 7) остановка мяча грудью;
- 8) остановка мяча головой.
- 9) Техника ведения мяча:
- 10) ведение мяча ногой;
- 11) ведение мяча головой.
- 12) Техника обманных движений (финты):

- 13) финт «уходом»;
- 14) финт «ударом»;
- 15) финт «остановкой».
- 16) Учебная игра

Форма отчета: Отработать технику перемещений.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 54

Название темы Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.

Учебные цели:

1. Обучение техники приемов обводки мяча.

Обучение техники передач мяча в двойках.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Специальные беговые упражнения.
- 3 Отбор мяча ногами;
- 4 Отбор мяча в подкате;
- 5 Остановка мяча ногами, грудью
- 6 Отбор мяча толчком плеча.
- 7 Выполнение контрольных нормативов

Форма отчета: Прием контрольного норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 55

Название темы Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.

Выполнение специальных беговых упражнений

учебные цели:

Формирование основных двигательных умений и навыков техники игры.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Разминка
2. Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.
3. Общая характеристика техники бега (обычный, спиной вперед, скрестный, приставной, по прямой, по дугам, с изменением направления и скорости);
4. Удары по движущемуся мячу прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.
5. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.
6. Выполнение норматива
7. Учебная игра

Форма отчета: сдача норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 56

Название темы Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.

Учебные цели:

1. Обучение техники приемов обводки мяча.

Обучение техники передач мяча в двойках.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Перемещения приставными шагами: лицом вперед, скрестным шагом, левым (правым) боком, спиной вперед.
4. Бег с различными способами с изменением направления (обегая стойки, мячи, препятствия).
5. Прием мяча катящегося с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку
6. Отбор мяча ногой;
7. Отбор мяча в подкате;
8. Остановка мяча ногой, грудью
9. Отбор мяча толчком плеча.
10. Выполнение контрольных нормативов

Форма отчета: Прием контрольного норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 57

Название темы Игра по правилам

Учебные цели:

1. Развитие координации, скоростных и силовых качеств;
2. Научить занимающихся техники нападающих ударов.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Разминка
2. Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.
3. Подвижные игры.
4. Ознакомление с основами тактики (индивидуальной, групповой и командной), перекатом в сторону, на бедро и спину
5. Отработка техники приема мяча одной рукой с нападением
6. Тренировочная игра
7. Выполнение контрольного норматива

Форма отчета: прием норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2017. - 256 с. - СПО. - URL: <http://www.book.ru/>

2. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2016. - 214 с. - СПО. - URL: <http://www.book.ru/>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. - (Серия: Профессиональное образование) - URL: //www.biblio-online.ru

4. Теория и методика физического воспитания и спорта. (СПО). Учебник: учебник / И.С. Барчуков. - Москва: КноРус, 2019. - 366 с. - URL: <http://www.book.ru/>

5. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учебное пособие для техникумов. – М.: Высшая школа, 2019, 255 с.

1. Интернет ресурсы:

2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

4. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <http://kubansport.ru/>