

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РБ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БУРЯТСКИЙ ЛЕСОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

“УТВЕРЖДАЮ”

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_/Л.В. Середина /

“ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2016 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
К ПРАКТИЧЕСКИМ РАБОТАМ ДИСЦИПЛИНЫ  
Физическая культура**

г. Улан-Удэ

2016 г

**Разработчики:**

Тимофеев Н.И., Комиссаров И.А., преподаватели физической культуры высшей квалификационной категории

Рассмотрено: на заседании ЦК

Протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г.

\_\_\_\_\_ Гармаев В.Д-Д

## СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

### Практическое занятие № 1

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** ”Лёгкая атлетика”

**Задачи:**

1. Ознакомить с инструкцией “По мерам безопасности на занятия лёгкой атлетикой”.
2. Развитие скорости.
3. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ

**Задания практического занятия:**

1. Теория: Т.Б., Требование к сп. форме, обуви, инвентарю и месту занятий лёгкой атлетикой,,.
3. Гос. тест или ОКТ
2. ОРУ – в движении и на месте.
3. Прыжки в длину с места.
4. Бег с ускорением - 3х20м.
5. Д.З.- бег на месте 15с

**Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:**

Фишки – 3 шт., секундомер, рулетка.

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Домашнее задание:** [1], с. 80-92

**Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. Образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

## Практическое занятие № 2

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** ”Лёгкая атлетика”

**Задачи:**

1. Ознакомить с инструкцией “По мерам безопасности на занятия лёгкой атлетикой”.
2. Развитие скорости.
3. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ

**Задания практического занятия:**

1. Теория: Т.Б., Требование к сп. форме, обуви, инвентарю и месту занятий лёгкой атлетикой,,.
3. Гос. тест или ОКТ
2. ОРУ – в движении и на месте.
3. Прыжки в длину с места.
4. Бег с ускорением - 3x20м.
5. Д.З.- бег на месте 15с

**Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:**

Фишки – 3 шт.; секундомер; секундомер

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Домашнее задание:** [1], с. 92-107

**Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

## Практическое занятие № 3

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Лёгкая атлетика”

### **Задачи:**

1. Ознакомить с профилактикой травматизма на занятиях.
2. Ознакомить с требованиями программы по теме: “Лёгкая атлетика”
3. Закрепить технику передачи эстафеты.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ.

### **Задания практического занятия:**

1. Профилактика травматизма.
2. Требования программы, контрольные упражнения и нормативы по л/а.
3. ОРУ – в движении и на месте.
4. Гос. тест или ОКТ
5. Эстафетный бег.
6. Д.З.- приседание на двух ногах – 30раз.

### ***Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:***

Эстафетные палочки – 2 шт.; фишки – 4 шт.; секундомер;

### **Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Домашнее задание:** [1], с. 107-112

### **Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. Образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

## Практическое занятие № 4

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Лёгкая атлетика”

**Задачи:**

1. Повторить правила самоконтроля при выполнении беговых упражнений.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание коллективизма.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ.

**Задания практического занятия:**

1. Теория: Самоконтроль на занятиях л/а.
2. ОРУ в движении и на месте
3. Гос. тест или ОКТ
4. Эстафета по кругу.
5. Многократные прыжки в длину из приседа.
6. Д.З.- прыжки ч/з скакалку – 100 раз

**Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:**

Эстафетные палочки – 2шт.; фишки – 4шт.; секундомер; скакалки – 10шт.;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Домашнее задание:** [1], с. 112-120

**Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

## Практическое занятие № 5

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Лёгкая атлетика”

**Задачи:**

1. Закрепить технику выполнения метания мяча в цель.
2. Развитие коллективизма посредством эстафетного бега.
3. Сдать Гос. тест или ОКТ.

**Задания практического занятия:**

1. ОРУ- в движении и на месте.
2. Гос. тест или ОКТ
3. Метание в цель .
4. Линейная эстафета с бегом и прыжками и передачей эстафетной палочки.
5. Д.З.- прыжки через предмет высотой – 30 см. (2x25 раз)

***Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:***

Эстафетные палочки – 2шт.; фишки – 4шт.; набивные мячи – 4шт.; секундомер;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Домашнее задание:** [1], с. 120-136

**Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. Образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

## Практическое занятие № 6

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Лёгкая атлетика”

**Задачи:**

1. Совершенствовать технику метания мяча в цель.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание коллективизма посредством эстафет.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ.

**Задания практического занятия:**

1. ОРУ- в движении и на месте.
1. Гос. тест или ОКТ
2. Метание в цель
3. Ускорения из различн. И.П.
4. Игра-, точно в цель”.
5. Эстафета во встречных колонах с передачей мяча мет большого мяча (вес-2кг).
6. Д.З.- приседание на одной ноге 2x10 раз с опорой

**Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:**

Теннисные мячи – 6шт.; фишки – 4шт.; баскетбольные мячи – 3шт.; секундомер;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Домашнее задание:** [1], с. 136-144

**Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. Образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

## Практическое занятие № 7

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Баскетбол”

**Задачи:**

1. Повторить правила игры по баскетболу.
2. Закрепить технику передачи мяча двумя руками от груди.
3. Воспитание коллективизма посредством игры в баскетбол.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ.

**Задания практического занятия:**

1. Правила игры и судейство в баскетболе
2. ОРУ в движении и на месте.
3. Гос. тест или ОКТ
4. Передачи мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места в направлении передачи.
5. Передача одной рукой от плеча.
6. Учебная игра.
7. Штрафной бросок
8. Д.З.- подтягивание в висе 3х5раз

**Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:**

Баскетбольные мячи – 6 шт.; фишки – 6 шт.; секундомер;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Домашнее задание:** [1], с. 144-150;

Самостоятельное изучение правил игры

**Литература:**

1. Международные правила игры по баскетболу.

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

### **Практическое занятие № 8**

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Баскетбол”

**Задачи:**

1. Ознакомить с тактикой игры в нападении.
2. Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча.
3. Воспитание коллективизма посредством игры в баскетбол.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ.

**Задания практического занятия:**

1. Правила игры и судейства в Б/Б. (проверка знаний)
2. ОРУ в движении и на месте
3. Гос. тест или ОКТ
4. Бросок одной рукой от плеча с места.
5. Учебная игра.
6. Выбор свободного места на получение мяча в игре 3х3 на один щит.
7. Штрафной бросок
8. Д.З.- Прыжки ч/з скакалку 300 раз.

***Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:***

Баскетбольные мячи – 6 шт.; фишки – 9 шт.; Скакалки – 10 шт.; секундомер;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Домашнее задание:** [1], с. 150-153

**Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

## **Практическое занятие № 9**

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Баскетбол”

**Задачи:**

1. Ознакомить с тактикой игры в нападении по принципу выбора свободного места.
2. Закрепить технику перемещения в защитной стойке.
3. Воспитание коллективизма посредством игры в баскетбол.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ.

**Задания практического занятия:**

1. ОРУ в движении и на месте
2. Гос. тест или ОКТ
3. Нападение по принципу выбора свободного места.
4. Прыжки с доставанием предмета.
5. Сочетание приёмов:
  - ловля на месте-ведение-остановка в два шага-передача с отскоком от пола.
  - выход-ловля в движении-передача в двушажном ритме.
6. Перемещение в защитной стойке
7. Выбор места защитником при опеке игрока (в игре на один щит).
8. Учебная игра
9. Броски с точек
10. Д.З.-Прыжки на максим. высоту.

**Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:**

Баскетбольные мячи – 6 шт.; фишки- 6 шт.; секундомер;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия

**Домашнее задание:** [1], с. 153-156

## **Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

## **Практическое занятие № 10**

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Баскетбол”

### **Задачи:**

1. Закрепить тактику игры в защите.
2. Совершенствовать технику броска мяча в кольцо со средней дистанции.
3. Сдать Гос. тест или ОКТ
4. Воспитание коллективизма посредством игры в баскетбол.

### **Задания практического занятия:**

1. Классификация спорт. игр
2. ОРУ в движении и на месте.
3. Гос. тест или ОКТ
4. Эстафета с мячами:
  - а) выход- ловля в движении-ведение-бросок одной рукой от плеча
  - б) бросок одной рукой в кольцо со среднего расстояния
5. Двусторонняя игра с быстрым возвращением в свою зону после потери мяча.
6. Броски с точек и штрафной
7. Д.З.- прыжки со скакалкой 2х200раз.

### ***Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:***

Баскетбольные мячи – 6 шт.; фишки- 4 шт.; секундомер;

### **Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Домашнее задание:** [1], с. 156-159

## **Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. Образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

## Практическое занятие № 11

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Баскетбол”

**Задачи:**

1. Повторить технику выполнения броска мяча в кольцо одной рукой после передачи.
2. Закрепить технику штрафного броска.
3. Сдать Гос. тест или ОКТ

**Задания практического занятия:**

1. ОРУ в движении и на месте
2. Гос. тест или ОКТ
3. Вырывание и выбивание мяча.
4. Бросок мяча в корзину одной рукой после передач в парах и тройках.
5. Штрафной бросок – техника выполн.
6. Уч. игра 3х3 на один щит.
7. Броски с точек (средняя дистанция).
8. Бросок после двух шагов.
9. Д.З.- подтягивание 3х5раз

**Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:**

Баскетбольные мячи – 8шт.; фишки – 4шт.; секундомер;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Метод организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Домашнее задание:** [1], с. 159-161

**Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

## **Практическое занятие № 12**

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Баскетбол”

**Задачи:**

1. Совершенствовать тактику взаимодействия игроков в игре баскетбол.
2. Воспитание коллективизма посредством лично-командных заданий.
3. Сдать Гос. тест или ОКТ

**Задания практического занятия:**

1. ОРУ в движении и на месте
2. Гос. тест или ОКТ
3. Сочетание приёмов:
  - а) -ловля на месте-ведение-остановка-передача- обратная ловля в движении - бросок одной после ведения.
4. Уч. игра 5х5 на один щит с заданием.
5. Лично-командные соревнования по штрафным броскам.
6. Д.З.- подтягивание 2х7раз.

***Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:***

Баскетбольные мячи – 8шт.; фишки – 4шт.; секундомер;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Домашнее задание:** [1], с. 161-175

**Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

### **Практическое занятие № 13**

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Футбол”

**Задачи:**

1. Повторить основные правила игры в мини-футбол.
2. Закрепить технику ведения мяча.
3. Воспитание коллективизма посредством игры в мини-футбол.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ

**Задания практического занятия:**

1. Теория: Правила игры.
2. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма.
3. Удар и остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.
4. Упр. для вратаря.
5. Упр. для развития быстроты и ловкости.
6. Гос. тест или ОКТ
7. Уч. игра.
8. Д.З.- правила игры.

***Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:***

Футзальные мячи -3 шт.; Фишки – 6 шт.; скакалки – 5 шт.; секундомер;

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Домашнее задание:** [1], с. 175-181

**Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

**Практическое занятие № 14**

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Футбол”

**Задачи:**

1. Ознакомить с правилами оказания первой помощи при травмах.
2. Закрепить технику вбрасывания мяча.
3. Развитие координации.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ

**Задания практического занятия:**

1. Теория: „Первая помощь при травмах”
2. Ведение мяча.
3. Удар и остановка мяча внутренней стороной стопы.
4. Удары серединой лба по летящему мячу.
5. Вбрасывание и остановка мяча.
6. Упр. для вратаря.
7. Развитие координации.
8. Гос. тест или ОКТ
9. Уч. игра.
10. Д.З.- жонглирование.

**Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:**

Футбольные мячи -3 шт.; Фишки – 6 шт.; скакалки – 5 шт.; секундомер;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Домашнее задание:** [1], с. 181-186

**Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

**Практическое занятие № 15**

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Футбол”

**Задачи:**

1. Закрепить технику ведения мяча.
2. Совершенствование техники вбрасывания мяча.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.
4. Гос. тест или ОКТ

**Задания практического занятия:**

1. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
2. Ведение мяча.
3. Упр. для вратаря.
4. Развитие скоростно-силовых качеств с набивными мячами.
5. Гос. тест или ОКТ
6. Уч. игра.
7. Д.З.- жонглирование.

***Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:***

Футзальные мячи -3 шт.; Фишки – 6 шт.; скакалки – 5 шт.; секундомер;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Домашнее задание:** [1], с. 181-186

## **Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

## **Практическое занятие № 16**

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** ”Волейбол”

### **Задачи:**

1. Повторить основные правила игры в волейбол.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание коллективизма посредством игры в волейбол.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ.

### **Задания практического занятия:**

1. ОРУ в движении и на месте
2. Гос. тест или ОКТ
3. Правила игры и судейства.
4. Подача мяча
5. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах: после перемещения (вперёд, в сторону, назад).
6. Учебная игра.
7. Развитие скоростно - силовых качеств
8. Учебная игра.
9. Д.З.- подтягивание смешанным хватом 4х3-5раз

### ***Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:***

Волейбольные мячи – 10шт.; волейбольная сетка – 2 шт.; секундомер;  
гимнастическая лестница;

### **Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Домашнее задание:** [1], с. 219-223

**Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с

**Практическое занятие № 17**

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Волейбол”

**Задачи:**

1. Закрепить технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками.
2. Развитие коллективизма посредством игры в волейбол.
3. Сдать Гос. тест или ОКТ

**Задания практического занятия:**

1. Правила игры. (проверка знаний)
2. ОРУ в движении и на месте
3. Гос. тест или ОКТ
4. Поддача мяча
5. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками в парах, во встречных колоннах.
6. Многократные передачи мяча двумя руками сверху над собой. ЗАКРЕП ТЕХН ВЫП
7. Эстафета с элементами техники волейболиста (верхняя и нижняя пере-дачи мяча).
8. Учебная игра.
9. Д.З.- подтягивание лицевым хватом 4х3-5раз

***Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:***

Волейбольные мячи – 6 шт.; волейбольная сетка – 2 шт.; секундомер;  
гимнастическая лестница;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

Домашнее задание: [1], с. 223-226

**Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

**Практическое занятие № 18**

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Волейбол”

**Задачи:**

1. Ознакомить с техникой выполнения нападающего удара.
2. Совершенствовать технику передачи двумя руками сверху.
3. Воспитание коллективизма посредством игры в волейбол.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ

**Задания практического занятия:**

1. ОРУ в движении и на месте
2. Гос. тест или ОКТ
3. Подача мяча
4. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками в парах, во встречных колоннах.
5. Многократные передачи мяча двумя руками сверху над собой.
6. Нападающий удар.
7. Эстафета с элементами техники волейболиста (верхняя и нижняя передачи мяча).
8. Учебная игра.
9. Д.З.- упор присев-упор лёжа 25-40раз

**Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:**

Волейбольные мячи – 6 шт.; волейбольная сетка – 2 шт.; секундомер;  
теннисные мячи – 6 шт.;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Домашнее задание:** [1], с. 226-249

**Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

**Практическое занятие № 19**

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Волейбол”

**Задачи:**

1. Обучить технике выполнения нападающего удара.
2. Развитие Скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание коллективизма посредством игры в волейбол.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ.

**Задания практического занятия:**

1. ОРУ в движении и на месте

3. Гос. тест или ОКТ

Нижняя прямая подача с расстояния 9м.

Передачи мяча в зонах 6-3-4, 6-3-2 и далее через сетку.

Нападающий удар

Развитие силы и скоростно-силовых качеств

Уч. игра.

Д.З.- поднимание прямых ног в висе на гимнастической лестнице 10-25раз

**Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:**

Волейбольные мячи – 6 шт.; волейбольная сетка – 2 шт.; секундомер;

гимнастическая лестница;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Домашнее задание:** [1], с. 226-249

**Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с

**Практическое занятие № 20**

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Волейбол”

**Задачи:**

1. Закрепить тактический игровой приём игры в нападении.
2. Совершенствование Нападающего удара.
3. Сдать Гос. тест или ОКТ

**Задания практического занятия:**

1. ОРУ в движении и на месте
2. Гос. тест или ОКТ
3. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии.
4. Приём мяча снизу двумя руками от нижней подачи.
5. Нападающий удар.
6. Уч. игра с заданием: играть в три касания, через сетку мяч направлять к границам площадки – лицевой и боковым линиям.
7. Д.З.- поднимание согнутых в коленях ног на гимнастической лестнице 15-25раз

***Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:***

Волейбольные мячи – 6 шт.; волейбольная сетка – 2 шт.; секундомер;  
гимнастическая лестница;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Домашнее задание:** [1], с. 249-259

**Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. Образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

**Практическое занятие № 21**

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Волейбол”

**Задачи:**

1. Закрепить тактический игровой приём игры в нападении.
2. Совершенствование Нападающего удара.
3. Сдать Гос. тест или ОКТ

**Задания практического занятия:**

1. ОРУ в движении и на месте
2. Гос. тест или ОКТ
3. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии.
4. Приём мяча снизу двумя руками от нижней подачи.
5. Нападающий удар.
6. Уч. игра с заданием: играть в три касания, через сетку мяч направлять к границам площадки – лицевой и боковым линиям.
7. Д.З.- поднимание согнутых в коленях ног на гимнастической лестнице 15-25раз

***Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:***

Волейбольные мячи – 6 шт.; волейбольная сетка – 2 шт.; секундомер;  
гимнастическая лестница;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Домашнее задание:** [1], с. 249-259

**Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

**Практическое занятие № 22**

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Волейбол”

**Задачи:**

1. Совершенствовать тактику первой передачи.
2. Развитие ловкости.
3. Сдать Гос. тест или ОКТ.

**Задания практического занятия:**

1. ОРУ в движении и на месте
2. Гос. тест или ОКТ
3. Приём мяча снизу.
4. Сочетание первой и второй передачи мяча.
5. Уч. игра с заданием: первые передачи направлять в 3-ю зону, в 3-й зоне ученик посылает мяч в 4-ю или 2-ю зону.
6. Развитие ловкости
7. Д.З.- поднимание прямых ног в висе на гимнастической лестнице 10-25раз

***Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:***

Волейбольные мячи – 6 шт.; волейбольная сетка – 2 шт.; секундомер;  
гимнастическая лестница;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Домашнее задание:** [1], с. 259-262

**Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

**Практическое занятие № 23**

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Волейбол”

**Задачи:**

1. Совершенствовать технику выполнения передачи сверху и снизу двумя руками с перемещением.
2. Развитие ловкости.
3. Воспитание коллективизма посредством игры в волейбол.
4. Сдача Гос. тест или ОКТ.

**Задания практического занятия:**

1. ОРУ в движении и на месте
2. Гос. тест или ОКТ
3. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в сочетании с перемещениями.
4. Приём мяча снизу.
5. Тактика нижней прямой подачи.
6. Уч. игра.
7. Развитие ловкости
8. Д.З.- поднимание согнутых в коленях ног на гимнастической лестнице 15-25раз

***Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:***

Волейбольные мячи – 6 шт.; волейбольная сетка – 2 шт.; секундомер;  
гимнастическая лестница;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря, проведению соревнований и пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Домашнее задание:** [1], с. 262-266

**Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

**Практическое занятие № 24**

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Гимнастика”

**Задачи:**

1. Ознакомить с классификацией и значением видов гимнастики.
2. Повторить технику лазания по канату в три приёма.
3. Закрепить акробатические элементы: группировку, кувырок вперёд, стойку на лопатках и голове, мост, переворот боком.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ

**Задания практического занятия:**

1. Теория: Классификация видов гимнастики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики.
2. Строевые упр.:
  - переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге
3. ОРУ:
  - в движении
  - на месте
4. Гос. тест или ОКТ
5. Лазание по канату в два приёма
6. Упр. на параллельных брусьях
7. Акробатика
8. Упр. со скакалкой
9. Упр. на осанку
10. Развитие двигательных качеств:
  - ловкости
  - гибкости
11. Спортивная игра по выбору.
12. Д.З. – подтягивание в висе 10-15раз (юн.) и 3-5раз (дев.);
  - поднимание прямых ног в положении лёжа на спине 15-50раз (юн.) и 15-25раз (дев.)

**Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:**

Канат; параллельные брусья; гимнастические маты – 3 шт.; скакалки – 10 шт.; гимнастические палки – 10 шт.; гимнастическая скамейка;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке спортивного инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Домашнее задание:** [1], с. 266-272

**Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

**Практическое занятие № 25**

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Гимнастика”

**Задачи:**

1. Ознакомить с основными требованиями программы и нормативы по теме – гимнастика.
2. Повторить технику лазания по канату в два приёма.
3. Разучить комбинацию акробатических элементов.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ

**Задания практического занятия:**

1. Теория: Основные требования программы и нормативы по теме – гимнастика.
2. Строевые упр.:
  - повороты на месте и в движении налево и направо.
  - переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге
3. ОРУ:
  - в движении
  - на месте
4. Гос. тест или ОКТ

5. Лазание по канату в два приёма
6. Упр. на параллельных брусьях
7. Акробатика
8. Упр. со скакалкой
9. Упр. на осанку
10. Развитие двигательных качеств:
  - ловкости
  - гибкости
11. Спортивная игра по выбору.
12. Д.З. –удержание угла в упоре на брусьях 3х5-12 сек. (юн.)
  - отжимание в упоре лёжа, руки на скамейке 10-20раз (дев.)

***Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:***

Канат; параллельные брусья; гимнастические маты – 3 шт.; скакалки – 10 шт.; гимнастические палки – 10 шт.; гимнастическая скамейка;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Домашнее задание:** [1], с. 272-275

**Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. Образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

**Практическое занятие № 26**

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Гимнастика”

**Задачи:**

1. Повторить акробатическую комбинацию.
2. Формирование правильной осанки посредством упражнений с гимнастической палкой.

3. Сдать Гос. тест или ОКТ

**Задания практического занятия:**

1. Строевые упр.:

- команда -, прямо!

- повороты на месте и в движении налево и направо.

- перестроение из колонны по одному в колонну по три (по четыре) в движении.

2. ОРУ:

- в движении

- на месте

3. Гос. тест или ОКТ

4. Лазание по канату в три приёма на высоту 4м.

6. Упр. на параллельных брусьях

7. Акробатика

8. Упр. на осанку с гимнастической палкой.

9. Упр. на гимнастической лестнице

10. Развитие двигательных качеств:

- силы

- гибкости

11. Д.З. - удержание угла в упоре на брусьях 3х5-12 сек. (юн.)

- отжимание в упоре лёжа, руки на скамейке 10-20раз (дев.)

***Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:***

Гимнастические палки – 25шт.; гимнастические маты – 3шт.; параллельные брусья;

скамейки – 2шт.;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

## Практическое занятие № 27

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Гимнастика”

### **Задачи:**

1. Совершенствовать комплекс акробатических элементов.
2. Развитие силы.
3. Формирование правильной осанки.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ

### **Задания практического занятия:**

1. Строевые упр.:
  - команда -, Прямо!.,
  - повороты на месте и в движении налево и направо.
  - перестроение из колонны по одному в колонну по три (по четыре) в движении
2. ОРУ:
  - в движении
  - на месте
3. Гос. тест или ОКТ
4. Лазание по канату в три приёма на высоту 4м.
5. Упр. на параллельных брусьях
6. Акробатика
7. Упр. со скакалкой
8. Упр. на осанку
9. Упр. на гимнастической лестнице
10. Развитие двигательных качеств:
  - силы
11. Эстафеты с обручами, скакалками, мячами.
12. Д.З. – отжимание в упоре лёжа ноги на возвышенности 3х15-30раз (юн.)
  - прыжки со скакалкой 50-300раз (дев.)

**Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:**

Канат; параллельные брусья; гимнастические маты - 3 шт.; скакалки – 10 шт.; гимнастическая лестница;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

**Практическое занятие № 28**

**Дисциплина:** “Физическая культура”

**Тема занятия:** “Гимнастика”

**Задачи:**

1. Развитие силы (юноши) и гибкости (девушки).
2. Формирование правильной осанки посредством упражнений с гимнастической палкой.
3. Сдать Гос. тест или ОКТ

**Задания практического занятия:**

1. Строевые упр.:

- команда -, Прямо!,,

- повороты на месте и в движении налево и направо.

- перестроение из колонны по одному в колонну по три (по четыре) в движении

2.ОРУ:

- в движении

- на месте

3. Гос. тест или ОКТ

4. Упр. на параллельных брусьях

5. Акробатика
  6. Упр. со скакалкой
  7. Упр. на осанку
  8. Упр. на гимнастической лестнице
  9. Развитие двигательных качеств:
    - силы
    - гибкости
  10. Эстафеты с мячами, скакалками.
- Д.З. – приседания на одной ноге 2х7раз

***Материально-техническое обеспечение, дидактические средства и ТСО:***

Параллельные брусья; гимнастические маты – 3шт., палки – 10 шт., лестницы и скамейки; скакалки – 10 шт.; баскетбольные мячи – 4 шт.; секундомер;

**Методические рекомендации к выполнению практических заданий:**

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный, групповой.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

**Литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. Образования / А.А. Бишаев. - 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.