

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
*«Добрянский гуманитарно-технологический техникум им. П.И. Сюзева»*

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**  
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для специальности

**46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**

Добрянка, 2021

Рассмотрено  
на заседании П(Ц)К общеобразовательных,  
гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

«к» 05 2021 г.

Председатель П(Ц)К общеобразовательных,  
гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

 Г.П. Трушникова

ОДОБРЕНО методическим  
советом ГБПОУ ДГТТ им. П.И. Сюзева

Протокол № 5 от «4» 05 2021г.  
Заведующий структурного подразделения

 М.К. Рябкова

**Составитель:** Августенюк Екатерина Евгеньевна, преподаватель ГБПОУ «Добрянский гуманитарно-технологический техникум им. П. И. Сюзева»

**Рецензенты:**

**Внешние:**

## Практическое занятие № 1

**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, 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.

## Практическое занятие № 2

**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.

## Практическое занятие № 3

**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.

#### Практическое занятие № 4

**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.

#### Практическое занятие № 5

**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. (2х25 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.

### Практическое занятие № 6

**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 метбольного мяча (вес-2кг).
6. Д.З.- приседание на одной ноге 2х10 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.

### Практическое занятие № 7

**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.

### Практическое занятие № 8

**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.

### Практическое занятие № 9

**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.

## Практическое занятие № 10

**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.

## Практическое занятие № 11

**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.

## Практическое занятие № 12

**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.



## Практическое занятие № 13

**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.

## Практическое занятие № 14

**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:**

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.

### Практическое занятие № 15

**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.

### Практическое занятие № 16

**Тема занятия:** “Футбол”

**Задачи:**

1. Закрепить технику остановки мяча.
2. Развитие координации движений.
3. Воспитание коллективизма посредством игры в мини-футбол.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ

**Задания практического занятия:**

1. Ведение мяча.
2. Удар и остановка мяча внутренней стороной стопы.
3. Развитие гибкости и координации движений.
4. Гос. тест или ОКТ
5. Двусторонняя игра.
6. Д.З.- многократные прыжки в приседе.

**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.

### Практическое занятие № 17

**Тема занятия:** “Футбол”

**Задачи:**

1. Закрепить технику остановки мяча.
2. Развитие координации движений.
3. Воспитание коллективизма посредством игры в мини-футбол.
4. Сдать Гос. тест или ОКТ

**Задания практического занятия:**

1. Ведение мяча.
2. Удар и остановка мяча внутренней стороной стопы.
3. Развитие гибкости и координации движений.
4. Гос. тест или ОКТ
5. Двусторонняя игра.
6. Д.З.- многократные прыжки в приседе.

**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.

### Практическое занятие № 18

**Тема занятия:** “Футбол”

**Задачи:**

1. Закрепить технику удара мяча головой с места.
2. Развитие выносливости.
3. Сдать Гос. тест или ОКТ

**Задания практического занятия:**

1. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
2. Удар по мячу головой с места в цель.
3. Игровое упражнения.
4. Упр. для вратаря.
5. Гос. тест или ОКТ
6. Развитие выносливости (прыжки через скакалку 3мин.)
7. Двусторонняя игра.
8. Д.З.- прыжки через скакалку 200-300 раз

**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.

## Практическое занятие № 19

**Тема занятия:** “Футбол”

**Задачи:**

1. Закрепить технику удара по движущемуся мячу.
2. Совершенствовать изученные приёмы в двухсторонней игре.
3. Сдать Гос. тест или ОКТ

**Задания практического занятия:**

1. Удары по катящемуся мячу внешней частью стопы.
2. Удар по летящему мячу.
3. Вбрасывание мяча.
4. Удар головой.
5. Гос. тест или ОКТ
6. Круговая эстафета
7. Эстафеты с предметами
8. Двусторонняя игра.
9. Д.З.- подтягивание 4х5 раз

**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.

## Практическое занятие № 20

**Тема занятия:** “Футбол”

**Задачи:**

1. Совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре.
2. Воспитание коллективизма посредством эстафет.
3. Сдать Гос. тест или ОКТ

**Задания практического занятия:**

1. Круговая эстафета.
2. Встречная эстафета на отрезке 20-30м.
3. Гос. тест или ОКТ
4. Двусторонняя игра.
5. Д.З.- подтягивание 2х7 раз

**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.

## Практическое занятие № 21

**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.

## Практическое занятие № 22

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. Подача 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.

### Практическое занятие № 23

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.

### Практическое занятие № 24

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.

### **Практическое занятие № 25**

**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.

### **Практическое занятие № 26**

**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.

### **Практическое занятие № 27** **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 вися 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.

### **Практическое занятие № 28** **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.

### **Практическое занятие № 29**

**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.

### **Практическое занятие № 30**

**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.

**Практическое занятие № 31**

**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 3x5-12 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.

### **Практическое занятие № 32**

**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 3x15-30раз (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.

### **Практическое занятие № 33**

**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.