



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НОВОСИБИРСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

**Специальность: 13.02.01 Тепловые электрические станции**

**Дисциплина/МДК: ОУД.05 Физическая культура**

Курс обучения: 2 (второй)

Семестр 1,2

Форма обучения: заочная

2017

**Рассмотрено** на заседании ПЦК  
общепрофессиональных  
дисциплин.

Протокол № 1 от « 15 » 09 2016г.

Председатель ПЦК:  
\_\_\_\_\_ / Л.В. Котелянская /

**Одобрено** на заседании ПЦК  
электротехнических дисциплин

Протокол № 1 от « 15 » 09 2016г.

Председатель ПЦК:  
\_\_\_\_\_ / С.В.Раздрина /

Составлено в соответствии с Рабочей программой учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) 27.02.02 Техническое регулирование и управление качеством, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 14 мая 2014 г. N 519

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский промышленно-энергетический колледж»

Разработчик: Р.Л. Дегтярев, преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Инструктивно-методические указания по выполнению практических работ

Практическая работа №1

Практическая работа №2

Практическая работа №3

Практическая работа №4

Практическая работа №5

Практическая работа №6

Практическая работа №7

Практическая работа №8

Практическая работа №9

Практическая работа №10

Практическая работа №11

Практическая работа №12

Практическая работа №13

Практическая работа №14

Практическая работа №15

Практическая работа №16

Практическая работа №17

Практическая работа №18

Практическая работа №19

Практическая работа №20

Практическая работа №21

Практическая работа №22

Практическая работа №23

Практическая работа №24

Практическая работа №25

Практическая работа №26

Практическая работа №27

Практическая работа №28

Практическая работа №29  
Практическая работа №30  
Практическая работа №31  
Практическая работа №32  
Практическая работа №33  
Практическая работа №34  
Практическая работа №35  
Практическая работа №36  
Практическая работа №37  
Практическая работа №38  
Практическая работа №39  
Практическая работа №40  
Практическая работа №41  
Практическая работа №42  
Практическая работа №43  
Практическая работа №44  
Практическая работа №45  
Практическая работа №46  
Практическая работа №47  
Практическая работа №48  
Практическая работа №49  
Практическая работа №50  
Практическая работа №51  
Практическая работа №52  
Практическая работа №53  
Практическая работа №54  
Практическая работа №55  
Практическая работа №56

## **Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» для специальности 13.02.01 Тепловые электрические станции**

Методические рекомендации по учебной дисциплине «Физическая культура» имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения позволяют использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Методические рекомендации предназначены для студентов колледжа, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура» и могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических упражнений, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, не менее двух академических часов в неделю, обязательным этапом является самостоятельная деятельность студентов два часа в неделю.

Оценки за выполнение практических упражнений выставляются по пятибалльной системе. Оценки являются обязательными текущими оценками по учебной дисциплине «Физическая культура» и выставляются в журнале теоретического обучения.

### **ЗАНЯТИЕ № 1 (практическое).**

**Тема: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Адаптационное занятие.**

**Цель:** Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в ГБПОУ НСО «Новосибирский промышленно-энергетический колледж». Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.

2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.
3. Формировать навыки строевых упражнений.

**Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-7, ОК-16.**

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

### **Технологическая карта занятия 1.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

**Материалы и оборудование:** бланки инструкций по технике безопасности; открытая спортивная площадка.

### **Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Знакомство, представление ведущих преподавателей.

Спортивные итоги предыдущего учебного года. Работа оздоровительно-спортивного лагеря в июле-августе месяце. Успехи ГБПОУ НСО «Новосибирский промышленно-энергетический колледж» в прошедшем учебном году. Итоги участия сборных команд студентов и сотрудников колледжа в соревнованиях. Участие в итоговой конференции студентов. О спортивно-массовых мероприятиях, запланированных на учебный год. О требованиях учебной программы. Задачи осеннего семестра. Основные аспекты учебного процесса. Инструктаж по технике безопасности. Анкетирование.

Сроки лекций и содержание теоретического раздела на 1 курсе. Вводное адаптационное занятие. Строевые упражнения.

Построение.

Подведение итогов занятия.

## **ЗАНЯТИЕ № 2 (Практическое).**

**Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Бег 100м.**

**Цель занятия:** Развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой. Развить скоростные способности.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции** - ОК-7, ОК-16.

### **Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать адаптационные возможности при занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки скоростных способностей.

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

### **Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.

Бег-ходьба-бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение технике выполнения высокого старта.

Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей:

- повторное пробегание коротких отрезков с ускорением;
- быстрый бег под гору.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

### **ЗАНЯТИЕ № 3 (Практические).**

**Тема:** Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Медицинский осмотр.

**Цель занятия:** Определить уровень физического развития студентов. Провести медицинское обследование студентов с определением медицинской группы.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции** - ОК-7, ОК-16.

**Технологическая карта занятия 3.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть Медицинское обследование	80 мин
3	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

**Материалы и оборудование:** инструментарий для проведения замеров АД, ЧСС, бланки медицинских карт.

**ЗАНЯТИЕ № 4 (практическое).**

**Тема:** Упражнения для мышц плечевого пояса. Метание гранаты.

**Цель занятия:** Развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой. Изучить технику метания гранаты.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции** - ОК-7, ОК-16.

**Перечень формируемых практических навыков.**

4. Развить силовые качества при занятиях физической культурой.
5. Формировать навыки техники метания гранаты.
6. Формировать навыки скоростных способностей.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 4.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** граната, секундомер, свисток

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.



Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.

Бег-ходьба-бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение технике выполнения высокого старта.

Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей:

- повторное пробегание коротких отрезков с ускорением;
- быстрый бег под гору.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

### **ЗАНЯТИЕ № 5 (практическое).**

**Тема: Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартовый разгон. Низкий старт: ю.-7\*30, д.-5\*20.**

**Цель занятия:** Развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой. Развить скоростные способности. Развитие выносливости.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции** - ОК-7, ОК-16.

#### **Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать адаптационные возможности при занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки скоростных способностей.

#### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

##### **Технологическая карта занятия 5.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

#### **Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.

Бег-ходьба-бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение технике выполнения высокого старта.

Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей:

- повторное пробегание коротких отрезков с ускорением;

- быстрый бег под гору.

- Бег на выносливость.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

## **ЗАНЯТИЕ № 6 (практическое).**

**Тема: Кроссовая подготовка: ю.-3000м, д.-2000м. Развитие выносливости.**

**Цель занятия:** Развивать качества выносливости.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать умение выполнять длительный бег.

2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.

3. Формировать навыки развития скоростных способностей.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 6.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение технике выполнения высокого старта.

Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.

Комплекс упражнений на выносливость.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

## **ЗАНЯТИЕ № 7 (практическое).**

**Тема: Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.**

**Цель занятия:** Развивать скоростные способности. Обучить технике низкого старта.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать умение выполнять ускорение с низкого старта.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки развития скоростных способностей.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 7.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра,

приседания.  
 Разминочный бег.  
 Общеразвивающие упражнения.  
 Специальные беговые упражнения.  
 Обучение технике выполнения высокого старта.  
 Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.  
 Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.  
 Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

### **ЗАНЯТИЕ № 8 (практическое).**

**Тема: Бег 100 м. на результат. Совершенствование техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м Бег с повторными ускорениями на отрезках 30 метров.**

**Цель занятия:** Развивать скоростные способности. Принять контрольный норматив 100 м.

**Место проведения:** открытая площадка, специально отведённое место для приёма контрольного норматива в беге на 100 м.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

#### **Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки освоения методики пробегания спринтерской дистанции.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать скоростные способности.

#### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

##### **Технологическая карта занятия 8.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

#### **Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.  
 Сообщение задач занятия.  
 Отметка присутствующих в журнале.  
 Измерение ЧСС.  
 Разминочный бег.  
 Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.  
Бег с ускорением 3х30 метров.  
Прием контрольного норматива в беге на 100 метров.  
Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.  
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

## **ЗАНЯТИЕ № 9 (практическое).**

**Тема: Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений.**

**Цель занятия:** Общая физическая подготовка. Совершенствование специальных беговых упражнений.

**Место проведения:** спортзал, стадион

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки проведения общеразвивающих упражнений
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать скоростные способности.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 9.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.  
Сообщение задач занятия.  
Отметка присутствующих в журнале.  
Измерение ЧСС.  
Разминочный бег.  
Общеразвивающие упражнения.  
Специальные беговые упражнения.  
Бег с ускорением 3х30 метров.  
Прием контрольного норматива в беге на 100 метров.  
Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

**Тема:**  
**ЗАНЯТИЕ № 10 (практическое).**

**Тема: Совершенствование техники эстафетного бега 4\*100м, 4\*400м.**

**Цель занятия:** Развивать скоростные способности.

**Место проведения:** открытая площадка, специально отведённое место для приёма контрольного норматива в беге на 100 м.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки освоения методики пробегания спринтерской дистанции.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать скоростные способности.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 8.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Бег с ускорением 3х30 метров.

Прием контрольного норматива в беге на 100 метров.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

**ЗАНЯТИЕ № 11 (практическое).**

**Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега. ОРУ для развития скоростно- силовых способностей. Техника прыжка в длину разными способами.**

**Цель занятия:** Развивать скоростно-силовые способности. Развивать координационные способности. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки гимнастических упражнений, развивающих гибкость.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 11.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** гимнастические палки, свисток

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Комплекс упражнений для развития гибкости. Стретчинг.

Комплекс упражнений для развития координационных способностей.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

**ЗАНЯТИЕ № 12 (практическое).**

**Тема: Специально-подготовительные упражнения.**

**Цель занятия:** Развивать физическое качество силу, скорость. Развивать координационные способности.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции** - ОК-7, ОК-16.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки гимнастических упражнений, развивающих силу, гибкость.

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 12.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** гимнастические палки, свисток

### **Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Комплекс упражнений для развития гибкости. Стретчинг.

Комплекс упражнений для развития координационных способностей.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

## **ЗАНЯТИЕ № 13 (практическое).**

**Тема:** Прыжки на результат.

**Цель занятия:** Развивать физические качества силы. Отработать элементы техники нормативов комплекса ГТО. Прием норматива.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.



**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции** - ОК-7, ОК-16.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать физические качества и способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки упражнений, развивающих технику выполнения нормативов комплекса ГТО.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 13.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** тренажеры, инструменты и инвентарь для выполнения норм комплекса ГТО, свисток, секундомер.

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс упражнений для развития основных физических качеств.

Комплекс упражнений для развития навыков сдачи нормативов комплекса ГТО.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

**ЗАНЯТИЕ № 14 (практическое).**

**Тема:** «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов.

**Цель занятия:** Прием нормативов на оценку.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции** - ОК-7, ОК-16.

### **Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать физические качества и способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки упражнений, развивающих технику выполнения нормативов комплекса ГТО.

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

### Технологическая карта занятия 14.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** тренажеры, инструменты и инвентарь для выполнения норм комплекса ГТО, свисток, секундомер.

#### Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс упражнений для развития основных физических качеств.

Комплекс упражнений для развития навыков сдачи нормативов комплекса ГТО.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

### ЗАНЯТИЕ № 15 (методико-практическое)

**Тема: ТБ при занятиях волейболом.**

**Цель занятия:** Познакомить с техникой безопасности на уроке волейбола

#### **Перечень практических навыков и умений:**

1. Умение применять на практике знания полученные на уроке
2. Умение оценивать уровень развития качества «быстрота».
3. Умение обеспечивать контроль совершенствования качества «быстрота».
4. Применять в будущей профессиональной деятельности навыки, полученные на занятии.

**Пояснительная записка:** Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате занятий физическими упражнениями, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях. Методико-практическое занятие «Быстрота. Средства, методы

развития и контроля» предусматривает теоретическое освоение студентами основных характеристик физического качества «быстрота» с дальнейшим закреплением и совершенствованием его в процессе многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной, а также в будущей профессиональной деятельности.

### **План**

- 1.Определение быстроты. Виды проявления скоростных качеств.**
- 2.Основные предпосылки быстроты. Факторы, влияющие на быстроту.**
- 3.Развитие быстроты:**
  - а) средства и методы развития;**
  - б) методы контроля качества быстроты.**
- 4.Значение качества быстроты в профессиональной деятельности.**

**Формируемые понятия:** физическое качество быстрота, двигательные навыки, двигательный опыт, двигательные реакции.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

#### **Технологическая карта занятия 15.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть.	5 мин
2	Основная часть - 1	40 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть.	10 мин

**Материалы и оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор, секундомер, свисток.

#### **Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие. Проверка присутствующих студентов на занятии, сообщение целей и задач.

Изложение теоретического материала с показом презентации.

Отработка практических методов развития качества «быстрота» в условиях спортивного зала.

Подведение итогов занятия. Задание на дом.

## **ЗАНЯТИЕ № 16 (практическое).**

**Тема: Совершенствование техники перемещения, передачи мяча двумя руками сверху приема мяча снизу в парах**

**Цель занятий:** Совершенствование техники игры в волейбол.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

### **Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки приема и передачи мяча.
2. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

#### **Технологическая карта занятий 16.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** волейбольный мяч, свисток

#### **Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс упражнений с мячом.

Специальные беговые упражнения.

Стретчинг.

Комплекс упражнений для развития координационных способностей.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

## **ЗАНЯТИЕ № 17 (практическое).**

**Тема: Выполнение ОРУ на выносливость. Прием мяча после отскока от сетки.**

**Цель занятий:** Развивать общую выносливость.  
Развивать координацию движений.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки физической работы в аэробном режиме.
2. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятий 17.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** волейбольный мяч, свисток, секундомер

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс упражнений.

Специальные беговые упражнения.

Стретчинг.

Комплекс упражнений для развития координационных способностей.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

**ЗАНЯТИЕ № 18 (практическое).**

**Тема: Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.**  
**Цель занятий:** Развивать основные физические качества. Закрепление техники.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки основных физических качеств.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 18.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** волейбольный мяч, оборудование и инвентарь для общей физической подготовки, свисток.

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Бег с переходом на ходьбу – 12-15 мин.

Общеразвивающие упражнения.

Общая физическая подготовка с использованием гимнастических скамеек, шведской стенки, скакалок, гантелей, фитболов и др. Стретчинг.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

**ЗАНЯТИЕ № 19 (практическое).**

**Тема: Совершенствование техники нижней и верхней подачи мяча.**

**Цель занятий:** Развивать основные физические качества.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции** - ОК-7, ОК-16.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки основных физических качеств.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 18.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** волейбольный мяч, оборудование и инвентарь для общей физической подготовки, свисток.

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Бег с переходом на ходьбу – 12-15 мин.

Общеразвивающие упражнения.

Общая физическая подготовка с использованием гимнастических скамеек, шведской стенки, скакалок, гантелей, фитболов и др. Стретчинг.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

**ЗАНЯТИЕ № 20 (практическое).**

**Тема: Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам №1, №5, №3. Силовая подача.**

**Цель занятия:** Обучить студентов технике подачи мяча по зонам.

**На занятии отрабатываются следующие практические умения и навыки:**



1. Умения применять верхнюю и нижнюю передачу.
2. Умения оценивать уровень развития качества «сила».
3. Умения обеспечивать контроль совершенствования качества «сила».

**Пояснительная записка:** Сила имеет большое значение в большинстве видов спорта и упражнений. Хорошо развитая сила помогает гораздо быстрее овладеть рациональной техникой, с большой легкостью, силой и быстротой выполнять многие движения, что создает некоторый дополнительный резерв в их экономизации.

### **План**

1. **Анатомо-физиологические основы силы.**
2. **Профилактическая ценность упражнений, выполняемых максимальной амплитудой.**
3. **Измерение гибкости в градусах и линейных мерах.**
4. **Пределы показателей гибкости.**
5. **Основы развития и сохранения гибкости. Стретчинг.**
6. **Упражнения на гибкость.**

**Формируемые понятия:** «гибкость», «активная и пассивная гибкость», гониометр, «динамическая и статическая гибкость».

**Специалисты, изучающие тему:** А.Б. Гандельсман, М.А. Годик, Н.В. Зимкин, С.Н., Кучкин, Л.П. Матвеев и др.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

#### **Технологическая карта занятия 20.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть.	5 мин
2	Основная часть - 1	40 мин
3	Основная часть - 2	35 мин

4	Заключительная часть.	10 мин
---	-----------------------	--------

**Материалы и оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор, гимнастический коврик, гимнастическая палка, прибор для оценки качества гибкости.

**Основные этапы работы на занятии:**

Приветствие. Проверка присутствующих студентов на занятии, сообщение целей и задач.

Изложение теоретического материала с показом презентации.

Отработка практических методов развития качества «гибкость» в условиях спортивного зала.

Подведение итогов занятия. Задание на дом.

**ЗАНЯТИЕ № 21 (практическое).**

**Тема:** Совершенствование техники и тактики нападающего удара и блокирования.

**Цель занятий:** Обучать элементам техники спортивных и подвижных игр.

Развивать скоростно-силовые способности.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции** - ОК-7, ОК-16.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки скоростно-силовой подготовки.
2. Формировать навыки техники спортивных игр.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 21.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных и подвижных игр, свисток.

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.  
 Сообщение задач занятия.  
 Отметка присутствующих в журнале.  
 Измерение ЧСС.  
 Разминочный бег.  
 Общеразвивающие упражнения.  
 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).  
 Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.  
 Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

## **ЗАНЯТИЕ № 22 (практическое).**

**Тема: Выполнение ОРУ для развития скоростно-силовых способностей. Нападающий удар с первой и со второй линии.**  
**Цель занятий:** Обучать элементам техники спортивных и подвижных игр. Развивать скоростно-силовые способности.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

### **Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки скоростно-силовой подготовки.
2. Формировать навыки техники спортивных игр.

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

### **Технологическая карта занятия 22.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных и подвижных игр, свисток.

### **Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.  
 Сообщение задач занятия.  
 Отметка присутствующих в журнале.  
 Измерение ЧСС.  
 Разминочный бег.  
 Общеразвивающие упражнения.  
 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).  
 Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.  
 Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

### **ЗАНЯТИЕ № 23 (практическое).**

**Тема: Варианты блокирования: одиночное и групповое, страховка.**

**Блокирование нападающего игрока.**

**Цель занятия:** Развивать основные физические качества. Отработать элементы техники блокирования нападающего удара.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать физические качества и способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки блокирования.

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 23.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** тренажеры, мяч, свисток, секундомер.

**Тема:** Совершенствование тактики и техники игры. Выполнение ОРУ для развития силы.

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс упражнений для развития основных физических качеств.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

**ЗАНЯТИЕ № 24 (практическое).**

**Тема:** Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.

**Цель занятия:** Развивать основные физические качества. Отработать элементы техники в игре.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать физические качества и способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки упражнений, развивающих технику выполнения нормативов комплекса ГТО.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 24.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов	8 мин

занятия	
---------	--

**Материалы и оборудование:** тренажеры, инструменты и инвентарь для выполнения норм комплекса ГТО, свисток, секундомер.

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс упражнений для развития основных физических качеств.

Комплекс упражнений для развития навыков сдачи нормативов комплекса ГТО.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

**ЗАНЯТИЕ № 25 (практическое).**

**Тема: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.**

**Цель занятия:** Развивать физические качества – силу, ловкость. Воспитывать активное отношение к занятиям посредством доступных коллективных подвижных игр, эстафет.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать командные тактические действия
2. Формировать навыки техники специальных упражнений.
3. Формировать навыки развития силы.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 25.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин

2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

**Основные этапы работы на занятии:**

- Построение. Приветствие.
- Сообщение задач занятия.
- Отметка присутствующих в журнале.
- Измерение ЧСС.
- Разминочный бег.
- Общеразвивающие упражнения.
- Специальные упражнения.
- Комплекс упражнений на развитие силы.
- Общая физическая подготовка.
- Подвижные игры, эстафеты.
- Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
- Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

**ЗАНЯТИЕ № 26 (практическое).**

**Тема:** «Волейбол»- сдача контрольных нормативов.

**Цель занятия:** Совершенствование игры в волейбол.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать силовые способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки упражнений, развивающих силовую выносливость.
3. Формировать навыки упражнений, развивающих гибкость.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 26.**

№	Этап занятия	Время
---	--------------	-------

1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** отягощения, тренажёрная техника, свисток

### **Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс упражнений для развития силы.

Комплекс упражнений для развития силовой выносливости.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

### **ЗАНЯТИЕ № 27 (практическое).**

**Тема: Техника безопасности при игре в баскетбол. Совершенствование техники перемещения баскетболиста.**

**Цель занятий:** Ознакомить с техникой безопасности на уроке по баскетболу. Совершенствование техники перемещения баскетболиста. Развивать координацию движений.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

### **Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки техники перемещения с мячом.
2. Формировать координационные способности на занятиях баскетболом.

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

#### **Технологическая карта занятия 27.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин



	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин
--	---	-------

**Материалы и оборудование:** мяч, свисток.

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.  
Сообщение задач занятия.  
Отметка присутствующих в журнале.  
Измерение ЧСС.  
Разминочный бег.  
Комплекс упражнений с мячом.  
Специальные беговые упражнения.  
Стретчинг.  
Комплекс упражнений для развития координационных способностей.  
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.  
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

**ЗАНЯТИЕ № 28 (практическое).**

**Тема:** Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачи мяча в парах.

**Цель занятий:** Совершенствование ведения мяча, ловля и передача. Развивать координацию движений.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции** - ОК-7, ОК-16.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки физической работы в аэробном режиме.
2. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 28.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин

	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин
--	---	-------

**Материалы и оборудование:** аудиосистема, компакт-диски с записью ритмичной музыки, свисток.

**Основные этапы работы на занятии:**

- Построение. Приветствие.
- Сообщение задач занятия.
- Отметка присутствующих в журнале.
- Измерение ЧСС.
- Разминочный бег.
- Комплекс упражнений в аэробном режиме.
- Специальные беговые упражнения.
- Стретчинг.
- Комплекс упражнений для развития координационных способностей.
- Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
- Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

**ЗАНЯТИЕ № 29 (практическое).**

**Тема:** Перемещения, остановка, повороты. Правила командной защиты.

**Цель занятия:** Обучить перемещениям, остановкам, поворотам. Развивать основные физические качества.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции** - ОК-7, ОК-16.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Обучить выполнению тестовых заданий.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 29.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заклучительная часть. Подведение итогов	8 мин

занятия	
---------	--

**Тема:** Совершенствование техники ведения мяча и приемов выбивания мяча, свисток.. **Материалы и оборудование:**

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.  
 Сообщение задач занятия.  
 Отметка присутствующих в журнале.  
 Измерение ЧСС.  
 Разминочный бег.  
 Общеразвивающие упражнения.  
 Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.  
 Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.  
 Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

**ЗАНЯТИЕ № 30 (практическое).**

**Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение с сопротивлением и без сопротивления защитника.**

**Цель занятия:** Обучение ведению мяча правой, левой рукой. Ведение с сопротивлением и без сопротивления защитника.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Обучить выполнению тестовых заданий.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 30.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов	8 мин

занятия	
---------	--

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

**ЗАНЯТИЕ № 31 (практическое).**

**Тема:** Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.

**Цель занятий:** Принять контрольные нормативы: прыжок в длину с места, гибкость, силовой норматив, челночный бег 5х20м, 10 хлопков.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Формировать навыки выполнения тестовых заданий практической части контрольного раздела программы дисциплины.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 31.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Приём контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

**ЗАНЯТИЕ № 32 (практическое).**

**Тема: Техника выполнения бросков и передачи мяча. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком).**

**Цель занятия:** Принять контрольные нормативы: прыжок в длину с места, гибкость, силовой норматив, челночный бег 5х20м, 10 хлопков.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Формировать навыки выполнения тестовых заданий практической части контрольного раздела программы дисциплины.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 32.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Приём контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

**ЗАНЯТИЕ № 33 (Практическое).**

**Тема: Выполнение штрафного броска, трех очкового броска.**

**Цель занятий:** Принять контрольные тесты по теоретическому разделу программы дисциплины. Оценить уровень знаний студентов. Итоговый контроль уровня сформированных компетенций.

**Место проведения:** учебная аудитория

**Время проведения:** 90 мин.

**Перечень практических навыков.**

1. Формировать навыки сдачи контрольных тестов теоретического раздела программы дисциплины «Физическая культура».

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 33.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть	80 мин
3	Заключительная часть	5 мин

**Материалы и оборудование:** тестовые задания по вариантам.

**Основные этапы работы на занятии:**

Приветствие.

**Тема:** Совершенствование техники игры в защите Сообщение задач занятия.  
Отметка присутствующих в журнале.

Приём контрольных тестов.

Подведение итогов занятия. Объявление оценок.

### **ЗАНЯТИЕ № 34 (Практическое).**

**Тема:** Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком».

**Добивание мяча. Правила командной защиты.**

**Цель занятий:** Подвести итог выполнения студентами программы дисциплины «Физическая культура» с проставлением отметки в соответствующих документах.

**Место проведения:** учебная аудитория

**Время проведения:** 90 мин.

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 34.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть	80 мин
3	Заключительная часть	5 мин

**Материалы и оборудование:** бланки итоговых документов, журналы учебных занятий.

#### **Основные этапы работы на занятии:**

Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Отметка о выполнении программы каждым из студентов.

Подведение итогов занятия.

### **ЗАНЯТИЕ № 35 (практическое).**

**Тема:** Выполнение ОРУ на координацию.

**Цель:** Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в весеннем семестре. Ознакомиться с инструкцией по технике безопасности.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Перечень формируемых практических навыков.**

3. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса в весеннем семестре.
4. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.
3. Формировать и совершенствовать навыки строевых упражнений.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 35.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

**Материалы и оборудование:** бланки инструкций по технике безопасности; спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Итоги предыдущего учебного семестра. Итоги участия сборных команд студентов и сотрудников колледжа в соревнованиях в каникулярное время. Участие в итоговой конференции студентов. О спортивно-массовых мероприятиях, запланированных на вторую часть учебного года. О требованиях учебной программы. Задачи весеннего семестра. Основные аспекты учебного процесса. Инструктаж по технике безопасности.

Построение.

Подведение итогов занятия.



## **ЗАНЯТИЕ № 36 (Практическое).**

**Тема: Совершенствование техники игры в защите, нападении.**

**Цель занятия:** Развивать скоростные качества. Обучать строевым упражнениям на месте и в движении. Воспитывать чувство коллективизма, активного отношения к занятиям с помощью активных подвижных и спортивных игр.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки строевых упражнений.
2. Формировать навыки техники спортивных игр.
3. Формировать навыки скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 36.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин.
3	Основная часть	50 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток, инвентарь для подвижных и спортивных игр.

#### **Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для развития скоростных качеств.

Подвижные и спортивные игры.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.  
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

### **ЗАНЯТИЕ № 37 (Практическое).**

**Тема: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов**

**Цель занятия:** Развивать скоростные качества. Обучать строевым упражнениям на месте и в движении. Воспитывать чувство коллективизма, активного отношения к занятиям с помощью активных подвижных и спортивных игр.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

#### **Технологическая карта занятия 37.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин.
3	Основная часть	50 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток, инвентарь для подвижных и спортивных игр.

#### **Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для развития скоростных качеств.

Подвижные и спортивные игры.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

## **ЗАНЯТИЕ № 38 (практическое).**

**Тема: Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.**

**Цель занятия:** Обучать основным элементам техники гимнастики. Развивать основные физические качества.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

### **Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать адаптационные возможности при занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки техники спортивных игр.
3. Формировать навыки скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

### **Технологическая карта занятия 38.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток, инвентарь для подвижных и спортивных игр.

### **Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.

Бег-ходьба-бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение основным элементам техники волейбола, баскетбола, бадминтона (по выбору).

Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

## **ЗАНЯТИЕ № 39 (практическое).**

**Тема: Техника выполнения упражнений с гирей, штангой, гантелями.**

**Комплекс упражнений.**

**Цель занятия:** Обучать основным элементам техники упражнений с гирей, штангой, гантелями. Развивать основные физические качества.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать адаптационные возможности при занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки техники спортивных игр.
3. Формировать навыки скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 39.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток, инвентарь для подвижных и спортивных игр.

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.

Бег-ходьба-бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение основным элементам техники волейбола, баскетбола, бадминтона (по выбору).

Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

## **ЗАНЯТИЕ № 40 (практическое).**

**Тема: Техника выполнения силовых упражнений.**

**Цель занятия:** Развивать физические качества – общую и скоростную выносливость, сила. Воспитывать активное отношение к занятиям посредством доступных коллективных подвижных игр, эстафет.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать умение выполнять беговую нагрузку в аэробном и смешанном режиме.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки развития гибкости.

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 40.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов	8 мин

занятия	
---------	--

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

**Основные этапы работы на занятии:**

- Построение. Приветствие.
- Сообщение задач занятия.
- Отметка присутствующих в журнале.
- Измерение ЧСС.
- Разминочный бег.
- Общеразвивающие упражнения.
- Специальные беговые упражнения.
- Комплекс беговых упражнений на развитие общей и скоростной выносливости.
- Общая физическая подготовка.
- Подвижные игры, эстафеты.
- Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
- Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

**ЗАНЯТИЕ № 41 (практическое).**

**Тема:** Техника выполнения кувырка через препятствие на высоте до 90см (ю), сед углом (д).

**Цель занятия:** Развивать физические качества – гибкость. Воспитывать активное отношение к занятиям посредством доступных коллективных подвижных игр, эстафет.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать умение выполнять кувырки
2. Формировать навыки техники специальных упражнений.
3. Формировать навыки развития гибкости.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 41.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин

2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.  
Сообщение задач занятия.  
Отметка присутствующих в журнале.  
Измерение ЧСС.  
Разминочный бег.  
Общеразвивающие упражнения.  
Специальные беговые упражнения.  
Комплекс беговых упражнений на развитие общей и скоростной выносливости.  
Общая физическая подготовка.  
Подвижные игры, эстафеты.  
Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.  
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

**ЗАНЯТИЕ № 42 (методико-практическое).**

**Тема: Выполнение ОРУ на гибкость.**

**Цель занятия:** обучить студентов методике составления и проведения комплекса ОРУ.

**На занятиях отрабатываются следующие практические умения и навыки:**

1. Умения в соответствии с правилами составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
2. Умения применять на практике приёмы общеразвивающих упражнений.
3. Применять в будущей профессиональной деятельности навыки составления комплекса физических упражнений.

**Пояснительная записка:**Семинарское занятие «Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики»предусматривает освоение и воспроизведение студентами основных средств утренней гигиенической гимнастики (УГГ), а также самостоятельное составление и проведение комплекса УГГ. В качестве форм методико-практической подготовки используются ролевые тренинги для самостоятельного выполнения и проведения УГГ, в процессе которых

выявляется степень готовности студентов к практическому овладению методикой УГГ.

### **План**

- 1. Цель и задачи утренней гигиенической гимнастики.**
- 2. Физиологический механизм действия упражнений утренней гигиенической гимнастики.**
- 3. Правила сокращений.**
- 4. Термины общеразвивающих и вольных упражнений.**
- 5. Правила и формы записи упражнений.**
- 6. Структура комплекса утренней гигиенической гимнастики.**
- 7. Оформление титульного листа.**

**Формируемые понятия:** утренняя гигиеническая гимнастика, общеразвивающие упражнения, профессионально-прикладная направленность упражнений.

**Место проведения:** учебная аудитория

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

#### **Технологическая карта занятия 42.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть.	5 мин
2	Основная часть - 1	40 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть.	10 мин

**Материалы и оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор, секундомер, свисток.

#### **Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие. Проверка присутствующих студентов на занятии, сообщение целей и задач.

Изложение теоретического материала с показом презентации.

Самостоятельное составление упражнений комплекса УГГ.

Подведение итогов занятия. Задание на дом.

#### **ЗАНЯТИЕ № 43 (практическое).**



**Тема: Акробатические упражнения. Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса.**

**Цель занятия:** Обучение акробатическим упражнениям.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать умение проводить комплекс физических упражнений.
2. Формировать навыки подачи команд.
3. Умение провести со своими одноклассниками составленный комплекс.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 43.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть	80 мин
3	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

**Материалы и оборудование:** индивидуально составленный каждым студентом комплекс УГГ.

**Основные этапы работы на занятиях:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Поочерёдное проведение студентами упражнений индивидуально составленного комплекса УГГ.

Под руководством преподавателя с группой студентов обсуждаются и анализируются итоги выполненного задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию практических действий, приемов и средств.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

**ЗАНЯТИЕ № 44 (практическое).**

**Тема: Кувырок назад с выходом в стойку на руках.**

**Цель занятий:** Обучать элементам техники кувырка.  
Развивать основные физические качества.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции** - ОК-7, ОК-16.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Формировать навыки техники кувырка.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 44.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных и подвижных игр, свисток.

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике кувырка. Силовая подготовка в тренажёрном зале.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

**ЗАНЯТИЕ № 45 (практическое).**

**Тема: Комплекс упражнений.**

**Цель занятия:** Обучить студентов методике составления и проведения комплекса ОРУ. Развивать основные физические качества.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции** - ОК-7, ОК-16.

### **Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навык составления комплексов ОРУ, УГГ.
2. Формировать навыки техники спортивных игр.
3. Формировать навыки скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.**

#### **Технологическая карта занятия 45.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Основная часть -1	25 мин
3	Основная часть -2	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор, секундомер, свисток, инвентарь для подвижных и спортивных игр.

#### **Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Показ учебного фильма о работе о/с лагеря Новосибирский промышленно-энергетический колледж .

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Обучение основным элементам техники волейбола, баскетбола, бадминтона (по выбору).

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

#### **ЗАНЯТИЕ № 46 (практическое).**

## **Тема: «Гимнастика»- сдача контрольных нормативов**

**Цель занятий:** Обучать элементам техники гимнастики.  
Развивать основные физические качества.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции** - ОК-7, ОК-16.

### **Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Формировать навыки техники гимн.упражнений.

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

#### **Технологическая карта занятия 46.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных и подвижных игр, свисток.

#### **Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр (волейбола, баскетбола, бадминтона). Силовая подготовка в тренажёрном зале.

Учебные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон).

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

### **ЗАНЯТИЕ № 47 (методико-практическое).**

**Тема: Техника безопасности при игре в мини-футбол. Выносливость.**

**Методы развития и контроля.**

**Цель занятия:** Ознакомить с техникой безопасности при игре в мини-футбол. Обучить студентов методике развития и контроля физического качества «выносливость».

**На занятии отрабатываются следующие практические умения и навыки:**

1. Умения применять в игре приемы защиты и нападения. Развития качества «выносливость».
2. Умения оценивать уровень развития качества «выносливость».
3. Умения обеспечивать контроль совершенствования качества «выносливость».
4. Применять в будущей профессиональной деятельности навыки, полученные на занятии.

**Пояснительная записка:** Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате занятий физическими упражнениями, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях. Методико-практическое занятие «Выносливость. Методы развития и контроля» предусматривает теоретическое освоение студентами основных характеристик физического качества «выносливость» с дальнейшим закреплением и совершенствованием его в процессе многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной, а также в будущей профессиональной деятельности.

**План:**

1. Краткая характеристика физического качества «выносливость».
2. Физиологическая характеристика выносливости.
3. Виды выносливости.
4. Методы развития «выносливости».
5. Методы контроля за физическим качеством «выносливость».
6. Профессионально-прикладное значение выносливости для работников здравоохранения.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

### Технологическая карта занятия 47.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть.	5 мин
2	Основная часть - 1	40 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть.	10 мин

**Материалы и оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор, секундомер, свисток.

#### **Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие. Проверка присутствующих студентов на занятии, сообщение целей и задач.

Изложение теоретического материала с показом презентации.

Отработка практических методов развития качества «выносливость» в условиях спортивного зала.

Подведение итогов занятия. Задание на дом.

### **ЗАНЯТИЕ № 48 (практическое).**

**Тема: Совершенствование перемещения, удары по мячу.**

**Цель занятия:** Развивать анаэробные функциональные возможности. Развивать общую и скоростную выносливость.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

#### **Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки физической работы в анаэробном и смешанном режиме.
2. Формировать общую и скоростную выносливость на занятиях физической культурой.

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

#### **Технологическая карта занятия 48.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин

	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин
--	---	-------

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток.

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Бег-20 мин.

Специальные беговые упражнения.

Комплекс упражнений для развития общей и скоростной выносливости.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

**ЗАНЯТИЕ № 49 (практическое).**

**Тема:** Совершенствование упражнений с ведением, остановкой и передачей мячей.

**Цель занятия:** Совершенствование упражнений с мячом.

Развивать общую и скоростную выносливость.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции** - ОК-7, ОК-16.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки физической работы в анаэробном и смешанном режиме.
2. Формировать общую и скоростную выносливость на занятиях физической культурой.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 49.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заклучительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток.

### **Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Бег-20 мин.

Специальные беговые упражнения.

Комплекс упражнений для развития общей и скоростной выносливости.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

### **ЗАНЯТИЕ № 50 (практическое).**

**Тема: Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.**

**Цель занятий:** Обучение упражнениям с мячом

**Место проведения:** стадион

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

### **Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки бега на выносливость.
2. Формировать навыки длительной работы в анаэробном режиме.
3. Формировать волевые качества.

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

#### **Технологическая карта занятия 50.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** специально отведённое место для сдачи контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.) секундомер, свисток.

### **Основные этапы работы на занятии:**



Построение. Приветствие.  
 Сообщение задач занятия.  
 Отметка присутствующих в журнале.  
 Общеразвивающие упражнения.  
 Беговые упражнения.  
 Приём контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.).  
 Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.  
 Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

## **ЗАНЯТИЕ № 51 (практическое).**

**Тема: Игра «квадрат». Остановка летящего мяча. Ведение мяча.**  
**Цель занятий:** Совершенствование техники упражнений с мячом.

**Место проведения:** стадион, спортзал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

### **Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки бега на скорость и выносливость.
2. Формировать навыки длительной работы в анаэробном режиме.
3. Формировать волевые качества.

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

#### **Технологическая карта занятия 51.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** специально отведённое место для сдачи контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.) секундомер, свисток.

### **Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.  
 Сообщение задач занятия.  
 Отметка присутствующих в журнале.

Общеразвивающие упражнения.  
Беговые упражнения.  
Приём контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.).  
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.  
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

## **ЗАНЯТИЕ № 52 (практическое).**

**Тема: Совершенствование техники игры вратаря.**

**Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.**

**Цель занятия:** Совершенствование техники игры вратаря. Развивать скоростные способности.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции** - ОК-7, ОК-16.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
2. Формировать навыки скоростных способностей.

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 52.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток, мяч.

### **Основные этапы работы на занятиях:**

Построение. Приветствие.  
Сообщение задач занятия.  
Отметка присутствующих в журнале.  
Измерение ЧСС.  
Бег-7-10 мин.  
Общеразвивающие упражнения.  
Специальные беговые упражнения.  
Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.  
Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.  
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

## **ЗАНЯТИЕ № 53 (практическое).**

**Тема: Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.**

**Цель занятия:** Совершенствование выполнения упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.

**Место проведения:** спортзал, стадион.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.**

### **Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки освоения методики пробегания скоростных отрезков.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать скоростные способности.

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

#### **Технологическая карта занятия 53.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток, мяч.

#### **Основные этапы работы на занятиях:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Бег с ускорением 3х30 метров.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

## **ЗАНЯТИЕ № 54 (практическое).**

**Тема: Выполнение ОРУ на координацию**

**Цель занятий:** Обучение выполнения ОРУ на координацию.  
Развивать основные физические качества.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции** - ОК-7, ОК-16.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Обучить выполнению тестовых заданий.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 54.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

**ЗАНЯТИЕ № 55 (практическое).**

**Тема: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов**

**Цель занятий:** Сдача контрольных нормативов.  
Развивать основные физические качества.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции** - ОК-7, ОК-16.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Обучить выполнению тестовых заданий.

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 55.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

### **Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

## **ЗАНЯТИЕ № 56 (практическое).**

**Тема:** Дифференцированный зачет

**Цель занятий:** Принять контрольные нормативы: прыжок в длину с места, подтягивание, пресс, 100м.

**Место проведения:** спортивный зал, открытая спортивная площадка, специализированные залы для силовой подготовки.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции** - ОК-7, ОК-16.

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Формировать навыки выполнения тестовых заданий практической части контрольного раздела программы дисциплины.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

**Технологическая карта занятия 56.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Приём контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Дома