

Министерство образования Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«ШЕБЕКИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ТРАНСПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
_____ В.Н. Долженкова
« 31 » августа 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ (ЛАБОРАТОРНЫХ) РАБОТ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Составили преподаватель

Г.П. Терехов

Рассмотрены на заседании ЦК ОГСЭ и ВПФВ
Протокол № 1
от « 31 » августа 2023 г.

Председатель ЦК _____ В.И. Войтенко

Шебекино, 2023

Практическое занятие по физической культуре

Раздел:

Спортивные игры. Баскетбол

Тема:

Способы приема-передачи баскетбольного мяча и их применение в двусторонней учебной игре.

Цель:

Вырабатывать умения и навыки владения баскетбольным мячом.

Задачи:

1. Совершенствовать технику приема-передачи баскетбольного мяча различными способами (двумя от груди, одной сбоку, одной снизу, из-за спины).
2. Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча в высоком, среднем и низком положениях.
1. Умело применять изученные способы и приемы передачи и ведения баскетбольного мяча в двусторонней учебной игре.

Инвентарь: баскетбольные мячи – 1 мяч на пару игроков (7 шт).

Место проведения:

Дата проведения:

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
I.	<u>Подготовительная часть.</u> 1. Построение. Рапорт. Приветствие. Переключка студентов. 2. Постановка задач урока. 3. Строевые упражнения: повороты налево и направо, перестроения на месте из одной в две, три шеренги. 4. Пульсометрия в спокойном состоянии.	3* (10**)	Обратить внимание на четкое выполнение поворотов, на рапорт физорга, внешний вид занимающихся.
II.	<u>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте без предметов:</u> 1. Медленный бег, бег приставными шагами, бег с захлестыванием голени, бег с поворотами через левое и правое плечо. 2. Спецупражнения, иммитирующие	15*	Обратить внимание на осанку, на дыхание.

	<p>движения баскетболиста: передвижения в стойке защитника, «бросок» мяча по кольцу после ведения.</p> <p>3. Общие развивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, тазобедренного пояса.</p> <p>4. Специальные упражнения для «разогрева» мышц кисти рук, пальцев, плечевого пояса.</p> <p>5. Пульсометрия.</p>	(10**)	Проводить в разомкнутом строю, повторять 6-8 раз.
III.	<p style="text-align: center;"><u>Основная часть.</u></p> <p>1. Ведение мяча в высоком, среднем и низком положении без «противника», с сопротивлением потенциального противника:</p> <p>а) обведение попеременно левой-правой вокруг гимнастического обруча;</p> <p>б) ведение мяча с вращениями вокруг своей оси;</p> <p>в) ведение мяча левой-правой с последующим броском по баскетбольному кольцу в прыжке после 2-х шагов;</p> <p>г) ведение с последующей передачей в тройках (противник – по центру).</p> <p>2. Прием-передача баскетбольного мяча из различных положений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - двумя от груди, - одной сбоку, - одной снизу, - из-за спины (передачи в парах без противника, передачи в парах с оказанием сопротивления противником). <p>2. Подвижная игра с баскетбольными мячами (выбрасывание баскетбольных мячей на сторону противника).</p> <p>3. Двусторонняя учебная игра с применением изученных ранее на занятиях элементов (ведение мяча, передачи)</p>	50*	Отдых между подходами 2-3 мин.
IV.	<p style="text-align: center;"><u>Заключительная часть.</u></p> <p>Приведение в порядок места занятий (сбор мячей); приведение организма в относительно спокойное состояние.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Пульсометрия.</p>	7*	Ходьба проводится в колонне по одному. Отметить учащихся, пока-
		(10**)	

	<p>Медленная ходьба с выполнением глубокого дыхания. Упражнения на внимание.</p> <p>Подведение итогов занятий.</p>		<p>завших хорошие результаты, дать задание на дом.</p>
--	--	--	--

Практическое занятие по физической культуре

Раздел: Легкая атлетика

Тема:

Техника бега на средние и длинные дистанции

Цель:

Вырабатывать умения и навыки в беге на средние и длинные дистанции.

Задачи:

1. Выполнять контрольные нормативы в беге на короткие и средние дистанции
2. Совершенствовать технику бега по дистанции в беге на 5 км

Инвентарь: секундомер.

Место проведения:

Дата проведения:

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
I.	<p style="text-align: center;"><u>Подготовительная часть.</u></p> <p>1. Построение. Рапорт. Приветствие. Перекличка студентов.</p> <p>2. Постановка задач урока.</p> <p>3. Строевые упражнения: повороты налево и направо, перестроения на месте из одной в две, три шеренги.</p> <p>4. Пульсометрия в спокойном состоянии.</p>	<p>3*</p> <p>(10**)</p>	<p>Обратить внимание на четкое выполнение поворотов, на рапорт физорга, внешний вид занимающихся.</p>
II.	<p style="text-align: center;"><u>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте без предметов.</u></p> <p>1. Медленный бег, бег приставными шагами, бег с захлестыванием голени, бег с поворотами через левое и правое плечо.</p>	<p>15*</p>	<p>Обратить внимание на осанку, на дыхание.</p>

	<p>2. Беговые спецупражнения.</p> <p>3. Общие развивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, тазобедренного пояса.</p> <p>4. Специальные упражнения для «разогрева» мышц кисти рук, пальцев, плечевого пояса.</p> <p>5. Пульсометрия.</p>	(10**)	Проводить в разомкнутом строю, повторять 6-8 раз.
III.	<p style="text-align: center;"><u>Основная часть.</u></p> <p>1. Бег 100 м на время.</p> <p>2. Силовые упражнения</p> <p>3. Бег по дистанции 5 км.</p>	50*	Отдых между подходами 2-3 мин.
IV.	<p style="text-align: center;"><u>Заключительная часть.</u></p> <p>Приведение в порядок места занятий; приведение организма в относительно спокойное состояние. Дыхательные упражнения.</p> <p>Пульсометрия.</p> <p>Медленная ходьба с выполнением глубокого дыхания. Упражнения на внимание.</p> <p>Подведение итогов занятий.</p>	<p>7*</p> <p>(10**)</p>	Ходьба проводится в колонне по одному. Отметить учащихся, показавших хорошие результаты, дать задание на дом.

Практическое занятие по физической культуре

Раздел: Спортивные игры: волейбол

Тема: Техника подачи мяча сверху, планирующая подача

Цель: Повысить заинтересованность у обучающихся в выполнении упражнений с мячом

Задачи:

1. Совершенствовать технику подачи мяча
2. Воспитывать силу воли и стремление к победе
3. Прививать интерес к систематическим занятиям игровыми видами

Инвентарь: волейбольные мячи

Место проведения:

Дата проведения:

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
-------------	------------------	-----------	-----------------------

<p>II</p>	<p><u>Подготовительная часть</u> 1. Построение Рапорт Приветствие 2. Постановка задач урока 3. Строевые упражнения: повороты налево и направо, перестроения на месте из одной в две, три шеренги. 4. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении</p> <p><u>Основная часть</u> 1. Упражнения с волейбольными мячами: -передача двумя руками сверху -верхняя подача -прием и передача двумя руками сверху -двусторонняя игра в волейбол 2. Упражнения на перекладине для развития мышц рук и спины</p>	<p>20*</p> <p>50*</p> <p>10*</p> <p>10*</p>	<p>проверка наличия спортивной формы правильность выполнения упражнений</p> <p>обращать внимание на работу рук и ног при приеме-передачи мяча</p>
<p>III</p>	<p><u>Заключительная часть</u> приведение в порядок места занятий приведение организма в относительно спокойное состояние дыхательные упражнения медленная ходьба с выполнением глубокого дыхания, упражнения на внимание, подведение итогов занятий</p>		<p>выявить ошибки и способы их устранения дать домашнее задание: силовые упражнения</p>