

## **Методические указания**

### **к практическим занятиям СГ.04 Физическая культура**

Специальность      38.02.03 Операционная деятельность в логистике  
Форма обучения    очная

## Пояснительная записка

Методические указания призваны оказывать помощь студентам в изучении основных понятий, идей, теорий и положений дисциплины, изучаемых в ходе конкретного занятия, способствовать развитию их умений, навыков и компетенций.

Компетенции формируемые в результате освоения дисциплины:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

### Раздел.1 Легкая атлетика

#### Практическая работа № 1\_Л

**Тема занятия:** Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.

**Цель работы:** использовать физкультурно- спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

#### **Перечень используемого оборудования (скакалки, волейбольный мяч)**

##### **Ход работы:**

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- многоскоки — 10 мин.
- техника бега с низкого старта — 10 мин.
- прыжок в длину с места — 15 мин.
- эстафеты — 15 мин.
- подвижные игры — 20 мин.

#### Практическая работа № L2

**Тема занятия:** Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков.

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

#### **Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч)**

##### **Ход работы:**

- беговые и общеразвивающие упражнения — 20 мин.
- специальные беговые упражнения — 25 мин.
- подвижные игры — 30 мин.
- дыхательные упражнения — 5 мин.

#### Практическая работа № Jj3

**Тема занятия:** Эстафетный бег. Техника метания.

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

#### **Перечень используемого оборудования (граната)**

##### **Ход работы:**

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- специальные беговые упражнения — 15 мин.
- преодоление «полосы препятствий» — 20 мин.

- прыжок в длину с места — 15 мин.
- равномерный бег — 10 мин.
- дыхательные упражнения — 10 мин.

#### **Практическая работа № У4**

**Тема занятия:** Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

##### **Перечень используемого**

##### **оборудования**

##### **Ход работы:**

- беговые и общеразвивающие упражнения — 15 мин.
- специальные беговые упражнения — 20 мин.
- техника бега с низкого старта — 20 мин.
- прыжок в длину с места — 15 мин.
- расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин.

#### **Практическая работа № К5**

**Тема занятия:** Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

##### **Перечень используемого оборудования (скакалка, набивной мяч)**

##### **Ход работы:**

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

#### **Практическая работа № К6**

**Тема занятия:** Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

##### **Перечень используемого оборудования (скакалка, набивной мяч)**

##### **Ход работы:**

- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- челночный бег — 10 мин.
- упражнения со скакалкой — 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 20 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин.:

#### **Практическая работа № У7**

**Тема занятия:** Метание мяча на дальность.

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования (набивной мяч)**

**Ход работы:**

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- челночный бег — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 25 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 25 мин.
- расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин.

**Практическая работа № С8**

**Тема занятия:** Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования**

**Ход работы:**

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- челночный бег — 10 мин.
- специальные беговые упражнения — 20 мин
- встречная эстафета (по командам)- 30 мин.
- расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин.

**Практическая работа № С9**

**Тема занятия:** Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка. **Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования (скакалка, набивной мяч)**

**Ход работы:**

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

**Практическая работа № 1.10**

**Тема занятия:** Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения Прыжковые упражнения.

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования (скакалка, набивной мяч)**

**Ход работы:**

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями

30 с. — 10 мин.

- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

### **Практическая работа № 1.11**

**Тема занятия:** Совершенствование техники метания мяча.

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

#### **Перечень используемого оборудования (набивной мяч)**

##### **Ход работы:**

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- челночный бег — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 25 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 25 мин.
- расслабляющие и дыхательные упражнения — 10 мин.

## **Раздел 2. Гимнастика**

### **Практическая работа № 2Л.**

**Тема занятия:** Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

#### **Перечень используемого оборудования (скакалка, набивной мяч, обруч)**

##### **Ход работы:**

- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- упражнения с обручем: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. 10 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.
- индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

### **Практическая работа № 23**

**Тема занятия:** Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

#### **Перечень используемого оборудования (маты, шведская стенка)**

##### **Ход работы:**

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения «перекаты» на матах — 15 мин.
- упражнения на гибкость на шведской стенке - 25 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

### **Практическая работа № 23**

**Тема занятия:** Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования (маты, скакалка)**

**Ход работы:**

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения «перекаты» на матах — 15 мин.
- гимнастические упражнения кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши, подтягивание, отжимание - 25 мин.
- упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3 x 1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 15 мин.
- выполнение контрольных упражнений — 15 мин.

### **Практическая работа № 2Л**

**Тема занятия:** Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине.

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования (маты, низкая и высокая перекладины)**

**Ход работы:**

- ходьба и легкий бег — 10 мин.
- парные упражнения «перекаты» на матах — 20 мин.
- гимнастические упражнения для развития гибкости - 20 мин.
- контрольные упражнения: подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине — 30 мин.

## **Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)**

### **Практическая работа № 3.1**

**Тема занятия:** Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования (волейбольный мяч, волейбольная сетка)**

**Ход работы:**

- выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 5 мин.
- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- упражнения с набивными мячами — 10 мин.
- передачи мяча в парах в движении — 10 мин.
- упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.
- двусторонняя игра — 30 мин.

### **Практическая работа № 3Л**

**Тема занятия:** Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

### **Перечень используемого оборудования** (волейбольный мяч, волейбольная сетка)

#### **Ход работы:**

- индивидуальные упражнения с мячом — 15 мин.
- имитационные упражнения волейболиста — 5 мин.
- разучивание подачи мяча снизу — 25 мин.
- прыжки со скакалкой — 10 мин.
- двусторонняя игра — 25 мин.

### **Практическая работа № 33**

**Тема занятия:** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (волейбольный мяч, волейбольная сетка, набивной мяч)

#### **Ход работы:**

- выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 10 мин.
- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- упражнения с набивными мячами — 10 мин.
- передачи мяча в парах в движении — 10 мин.
- упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.
- двусторонняя игра — 25 мин.

### **Практическая работа № 3.4**

**Тема занятия:** Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (волейбольный мяч, волейбольная сетка, скакалка)

#### **Ход работы:**

- индивидуальные упражнения с мячом — 15 мин.
- имитационные упражнения волейболиста — 5 мин.
- разучивание подачи мяча снизу — 25 мин.
- прыжки со скакалкой — 10 мин.
- двусторонняя игра — 25 мин.

### **Практическая работа № 33**

**Тема занятия:** Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (волейбольный мяч, волейбольная сетка,)

#### **Ход работы:**

- индивидуальные упражнения с мячом — 15 мин.
- имитационные упражнения волейболиста — 5 мин.
- верхняя прямая и нижняя подача мяча — 15 мин.
- варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега — 15 мин.
- двусторонняя игра — 30 мин.

### **Практическая работа № 3**

**Тема занятия:** Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (волейбольный мяч, волейбольная сетка, набивной мяч)

**Ход работы:**

- выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 10 мин.
- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- упражнения с набивными мячами — 10 мин.
- передачи мяча в парах в движении — 10 мин.
- упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема)
- 20 мин.
- двусторонняя игра — 25 мин.

### **Практическая работа № 3Л**

**Тема занятия:** Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (волейбольный мяч, волейбольная сетка, набивной мяч)

**Ход работы:**

- выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 5 мин.
- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- упражнения с набивными мячами — 10 мин.
- передачи мяча в парах в движении — 10 мин.
- упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема)
- 20 мин.
- двусторонняя игра — 30 мин.

### **Практическая работа № 3^8**

**Тема занятия:** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (волейбольный мяч, волейбольная сетка, набивной мяч)

**Ход работы:**

- выполнение упражнений для кистей рук в движении по кругу в двух группах — 5 мин.
- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- упражнения с набивными мячами — 10 мин.
- передачи мяча в парах в движении — 10 мин.
- упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема)
- 20 мин.
- двусторонняя игра — 30 мин.

### **Практическая работа № 3.9**

**Тема занятия:** Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (волейбольный мяч, волейбольная сетка, набивной мяч)

#### **Ход работы:**

- выполнение упражнений для кистей рук в движении по **Кругу** в двух группах — 5 мин.
- ходьба и легкий бег — 5 мин.
- упражнения с набивными мячами — 10 мин.
- передачи мяча в парах в движении — 10 мин.
- упражнения с мячом в парах (один подбрасывает мяч другому для правильного приема) — 20 мин.
- двусторонняя игра — 30 мин. (контрольный срез)

## **Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)**

### **Практическая работа № 4.1**

**Тема занятия:** Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (баскетбольный мяч)

#### **Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- в парах: передачи мяча с постепенно увеличивающейся дистанцией между партнерами; сначала — двумя руками, затем, при увеличившейся дистанции, — одной рукой — 15 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 15 мин.
- многоскоки — 10 мин.
- двусторонняя игра — 30 мин.

### **Практическая работа №**

#### **4.2 Тема занятия: Ведение**

**мяча**

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования** (баскетбольный мяч)

#### **Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- в парах: передачи мяча с постепенно увеличивающейся дистанцией между партнерами; сначала — двумя руками, затем, при увеличившейся дистанции, — одной рукой — 15 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 15 мин.
- многоскоки — 10 мин.
- двусторонняя игра — 30 мин.

### **Практическая работа 4.3**

**Тема занятия: Стойки  
игрока**

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)**

**Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
- «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
- упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
- произвольные броски по кольцу — 15 мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

**Практическая работа №**

**4.4 Тема занятия:**

**Перемещения**

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)**

**Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
- «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
- упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
- произвольные броски по кольцу — 15 мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

**Практическая работа № 4.5 Тема**

**занятия: Ловля и передача мяча**

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)**

**Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
- «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
- упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
- произвольные броски по кольцу — 15 мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

**Практическая работа № 4.6**

**Тема занятия: Броски в**

**кольцо**

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

### **Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
- «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
- упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
- произвольные броски по кольцу — 15 мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

### **Практическая работа № 4.7 Тема занятия:**

#### **Ведение мяча правой и левой рукой**

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

#### **Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)**

#### **Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
- «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
- упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
- произвольные броски по кольцу — 15 мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

### **Практическая работа № 4.8 Тема**

#### **занятия: Остановка. Перехват мяча**

**Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

#### **Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)**

#### **Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
- «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
- упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
- произвольные броски по кольцу — 15 мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

### **Практическая работа № 4.9**

**Тема занятия:** Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением.

1. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте

2. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой в движении с пассивным сопротивлением

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

#### **2. Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)**

### **3. Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения — 10 мин.
- произвольное ведение баскетбольного мяча — 5 мин.
- «салки» с одновременным ведением баскетбольного мяча — 5 мин.
- поточные броски по кольцу с получением мяча от партнера («ручеек») — 10 мин.
- упражнения во встречных потоках: ведение мяча и бросок, передачи в парах и бросок, передачи в тройках и бросок — 15 мин.
- произвольные броски по кольцу — 15 мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

### **Практическая работа № 4.10**

**Тема занятия:** Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

#### **2. Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)**

#### **3. Ход урока:**

- ведение на месте - 5 мин.
- ведение шагом, бегом по прямой - 5 мин.
- ведение по кругу - 5 мин.
- ведение с изменением направления - 5 мин.
- ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости - 10 мин.
- ведение мяча при сближением с соперником - 10 мин.
- произвольные броски по кольцу — мин.
- двусторонняя игра — 20 мин.

### **Практическая работа № 4.11**

**Тема занятия:** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

#### **1. Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)**

#### **2. Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.
- передача мяча от груди с отскоком о пол - 15 мин.
- передача мяча при встречном движении - один игрок выполняет движение, второй - выбегает ему на встречу; в этот момент первый игрок делает передачу мяча от груди с отскоком о площадку - 15 мин.
- передача мяча 2 руками от груди в парах без ведения вдоль границ зала, бросок по кольцу - 15 мин.
- двусторонняя игра - 25 мин.

### **Практическая работа №4.12**

**Тема занятия:** Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

#### **2. Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)**

#### **3. Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.
- упражнения для обучения индивидуальным действиям в нападении без мяча - 15 мин.
- упражнения для обучения комбинации «передай мяч и выходи» - 15 мин.

- взаимодействие в тройках «треугольник» - 15 мин.
- двусторонняя игра - 25 мин.

### **Практическая работа № 4.13**

**Тема занятия:** Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)**

**3. Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.
- передачи мяча в тройках с перемещением после имитации передачи в противоположную сторону - 15 мин.
- взаимодействие игроков 2х2 при персональной защите- 15 мин.
- передачи мяча в движении по "восьмерке" с броском по кольцу - 15 мин.
- двусторонняя учебно-тренировочная игра "Челночный баскетбол"- 25 мин.

### **Практическая работа № 4.14**

**Тема занятия:** Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.

1. Тактика свободного нападения.

2. Применение тактики свободного нападения в игре

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (баскетбольный мяч)**

**3. Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин
- нападение, основанное на сильном центровом игроке. Серия комбинаций (с названием заранее обусловленного номера)- 15 мин.
- система нападения против зонной защиты. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча - 15 мин.
- нападение бросками с дальних дистанций. Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков-15 мин.
- двусторонняя игра - 25 мин.

## **Раздел 5, Футбол**

### **Практическая работа № 5.1**

**Тема занятия:** Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу.

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч, набивной мяч)**

**3. Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.
- общеразвивающие упражнения без предметов (Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев) - 20 мин.
- Упражнения с набивным мячом, (масса 1 - 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.

Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя- 20 мин.

- двусторонняя игра - 30 мин.

### **Практическая работа № 5.2 Тема занятия:**

#### **Удары и передачи в футболе**

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

#### **2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)**

#### **3. Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.

- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны- 15 мин.

- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние- 15 мин.

-удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру-15 мин.

- двусторонняя игра - 25 мин.

### **Практическая работа № 5.3**

#### **Тема занятия: Игра в стенку**

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

#### **2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)**

#### **3. Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.

- индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу- 15 мин.

- применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации- 15 мин.

- комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар, короткая или средняя передачи, низом или верхом- 15 мин.

- двусторонняя игра - 25 мин.

### **Практическая работа № 5.4**

#### **Тема занятия: Ведение мяча по кругу правой и левой ногой**

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

#### **2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)**

#### **3. Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.

- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны- 15 мин.

- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние- 15 мин.

-удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру-15 мин.

- двусторонняя игра - 25 мин.

#### Практическая работа № 5.5

Тема занятия: Отработка техники передвижения с мячом

1. Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.

- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны- 15 мин.

- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние- 15 мин.

-удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру-15 мин.

- двусторонняя игра - 25 мин.

#### Практическая работа № 5.6

Тема занятия: Остановка мяча с последующим ударом по воротам

1. Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.

- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны- 15 мин.

- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние- 15 мин.

-удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру-15 мин.

- двусторонняя игра - 25 мин.

#### Практическая работа № 5.7 Тема

занятия: Упражнение «квадрат»

1. Цель работы: использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)

3. Ход урока:

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.

- индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу- 15 мин.

- применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации- 15 мин.

- комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар, короткая или средняя передачи, низом или верхом- 15 мин.

- двусторонняя игра - 25 мин.

### **Практическая работа № 5.8**

**Тема занятия:** Двусторонняя учебная игра

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)**

**3. Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.
- индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу- 15 мин.
- применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации- 15 мин.
- комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом- 15 мин.
- двусторонняя игра - 25 мин.

### **Практическая работа № 5.9**

**Тема занятия:** Удар по мячу внутренней стороной стопы

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)**

**3. Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.
- индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу- 15 мин.
- применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации- 15 мин.
- комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом- 15 мин.
- двусторонняя игра - 25 мин.

### **Практическая работа № 5.10**

**Тема занятия:** Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)**

**3. Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.
- удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны- 15 мин.
- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние- 15 мин.
- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру-15 мин.
- двусторонняя игра - 25 мин.

### **Практическая работа № 5.11**

**Тема занятия:** Отработка передач в движении

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)**

**3. Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.
- индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу-15 мин.
- применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации- 15 мин.
- комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом- 15 мин.
- двусторонняя игра - 25 мин.

**Практическая работа № 5.12** Тема занятия: Ведение мяча с сопротивлением защитников

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)**

**3. Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны-15 мин.
- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние- 15 мин.
- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру-15 мин.
- двусторонняя игра - 25 мин.

**Практическая работа № 5.13**

**Тема занятия:** Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования (футбольный мяч)**

**3. Ход урока:**

- беговые и общеразвивающие упражнения - 10 мин.
- индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу- 15 мин.
- применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации- 15 мин.
- комбинация «игра в стенку», передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткая или средняя передачи, низом или верхом- 15 мин.
- двусторонняя игра - 25 мин.

**Раздел 6. Общая физическая подготовка**  
**Практическая работа № 6.1**

**Тема занятия:** Техника выполнения скоростно-силовых упражнений на подвижность

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования** (гантели, шведская стенка, набивной мяч, скакалка)

**3. Ход урока:**

— ходьба и легкий бег — 10 мин.

— парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.

— подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.

— упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3x1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.

— индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.

— выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

### **Практическая работа № 6.2**

**Тема занятия:** Техника выполнения скоростно-силовых упражнений на координацию.

**1. Цель работы:** использовать физкультурно - спортивную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

**2. Перечень используемого оборудования** (гантели, шведская стенка, набивной мяч, скакалка)

**3. Ход урока:**

— ходьба и легкий бег — 10 мин.

— парные упражнения с набивными мячами — 15 мин.

— подводящие упражнения для освоения техники бега («семенящий» бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад) — 10 мин.

— упражнения со скакалкой: произвольные прыжки 3x1 мин. С отдыхом между сериями 30 с. — 10 мин.

— индивидуальные упражнения с набивными мячами — 15 мин.

— выполнение контрольных упражнений — 20 мин..

### **Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амелеченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Е. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

#### **Дополнительные источники:**

1. Еигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95397>

2. Елазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Елазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст :

электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/91886>

3. История физической культуры : учебное пособие / составители К. Г. Томилин. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. — 115 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО РВООбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106568>

**Интернет-источники:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

Невинномысский технологический институт  
**Методические указания к самостоятельной работе**

**СГ.04 Физическая культура**

Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Форма обучения очная

№	Наименование разделов и тем дисциплины, их краткое содержание; вид самостоятельной работы	Форма контроля	Объем часов
1	<b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</b> Тема 1.1 Основное содержание ППФП будущего специалиста	Тестирование на основе контрольных нормативов	4
2	<b>Раздел.2 Легкая атлетика</b> Тема 2.2 Эстафетный бег. Техника метания. Вид самостоятельной работы. Кросс, упражнения для рук и плечевого пояса.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	6
3	Тема 2.4 Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение Вид самостоятельной работы. Бег на 100 м, беговые и прыжковые упражнения.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	6
4	Тема 2.6 Метание мяча на дальность. Вид самостоятельной работы. Бег на 1000 м., упражнения для рук и плечевого пояса.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	6
5	Тема 2.8 Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка. Вид самостоятельной работы. Бег на 2000 м.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	6
6	Тема 2.10 Совершенствование техники метания мяча. Вид самостоятельной работы. Выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	6
7	<b>Раздел 3, Гимнастика</b> Тема 3.1 Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений Вид самостоятельной работы. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики	Тестирование на основе контрольных нормативов.	6
8	Тема 3.3 Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание. Вид самостоятельной работы.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	6

	Выполнение комплексов упражнений вводной гимнастики.		
9	<b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b> Тема 4.5 Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Вид самостоятельной работы. Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	6
10	Тема 4.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. Вид самостоятельной работы. Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	5
11	<b>Раздел 5, Спортивные игры (баскетбол)</b> Тема 5.1 Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу Вид самостоятельной работы. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	5
12	Тема 5.5 Ловля и передача мяча. Вид самостоятельной работы. Передачи	Тестирование на основе контрольных нормативов.	5
13	Тема 5.7 Ведение мяча правой и левой рукой. Вид самостоятельной работы. Игра в стритбол.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	5
14	Тема 5.11 Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Вид самостоятельной работы. Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Броски в кольцо..	Тестирование на основе контрольных нормативов.	5
15	Тема 5.13 Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Вид самостоятельной работы. Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	5
16	<b>Раздел 5, Футбол</b> Тема 6.1 Методика развития ловкости и <b>ВЫНОСЛИВОСТИ</b> на занятиях по футболу. Вид самостоятельной работы. Ведение мяча. Игра в футбол.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	5
17	Тема 6.3 Игра в стенку. Вид самостоятельной работы. Отработка удара в стенку. Игра в футбол	Тестирование на основе контрольных нормативов.	5
18	Тема 6.5 Отработка техники передвижения с мячом. Вид самостоятельной работы. Жонглирование мячом. Игра в футбол.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	5
19	Тема 6.6 Остановка мяча с последующим ударом по воротам Удары по воротам. Игра в футбол	Тестирование на основе контрольных нормативов.	5

20	Тема 6.9 Удар по мячу внутренней стороной стопы. Вид самостоятельной работы. Выполнение передачи мяча. Игра в футбол	Гестирование на основе контрольных нормативов.	5
21	Тема 6.11 Отработка передач в движении Вид самостоятельной работы. Выполнение передач мяча. Игра в футбол	Гестирование на основе контрольных нормативов.	5
22	Тема 6.12 Ведение мяча с сопротивлением защитников Вид самостоятельной работы Передачи мяча. Удары. Игра в футбол	Гестирование на основе контрольных нормативов.	6
	<b>Итого</b>		<b>118</b>

### Рекомендуемая литература:

#### Основная литература:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система LPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
2. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>
3. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон, текстовые данные — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

#### Дополнительная литература:

1. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-54488-0332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система LPR BOOKS : [сайт] — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html>
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др.; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. - Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. - 372 с. : ил., табл.  
- Режим доступа: по подписке - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592>

#### Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>