Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.09.2025 19:35:39
Уникальный программный ключ:
71183e1154ef9cfa69b208d4862f1b5c1a975edf

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Майкопский государственный технологический университет» в поселке Яблоновском

Политехнический колледж

Предметная (цикловая) комиссия естественнонаучных и технических дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

учебная дисциплина

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Яблоновский, 2020

УДК 37.037.1(07)
ББК 75.1
М-54

Методические указания по выполнению практических работ предназначены для закрепления теоретических знаний и приобретение необходимых практических умений по программе дисциплины **Физическая культура**, составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой дисциплины по специальности среднего профессионального образования

Разработчик: Ахиджак Алий Исхакович - преподаватель политехнического колледжа филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Майкопский государственный технологический университет» в посёлке Яблоновском

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …… 4
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ . 7
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО КОНКРЕТНЫМ ВИДАМ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ … 20
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ … 22
Тема 2.1 Легкая атлетика …… 13
Тема 2.2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов…… 40
Тема 2.3 Баскетбол…….. 53
Тема 2.4 Мини-футбол…… 67
Тема2.5. Силовая подготовка
ЛИТЕРАТУРА ……..... 91

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания к практическим работам по Физической культуре составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой дисциплины по специальностям среднего профессионального образования

Основная цель проведения практических работ: формирование предметных и метапредметных результатов освоения обучающимися основной образовательной программы базового курса.

Физическая культура, как учебная дисциплина является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла и её изучение должно обеспечить:

– содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

– формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

– расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

– дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;

– формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;

– закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

– формирование адекватной самооценки, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

– дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь:

У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У4-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У5-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У6-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

У7-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

2. подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

3. организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

У8-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Наименование раздела (темы)	Практическая работа	Содержание практической работы
Учебно-тренировочные занятия **1.Легкая атлетика.**	1. **Практическое занятие:** Основы спортивной ходьбы 2. **Практическое занятие:** Обучение технике низкого старта. 3. **Практическое занятие:** Бег на короткие дистанции 4. **Практическое занятие:** Обучение технике высокого старта 5. **Практическое занятие:** Бег на средние дистанции 6. **Практическое занятие:** Бег на выносливость 7. **Практическое занятие:** Бег на длинные дистанции. 8. **Практическое занятие:** Эстафетный бег. 9. **Практическое занятие:** Техника прыжка в длину. 10. **Практическое занятие:** Комплекс упражнений на выносливость. 11. **Практическое занятие:** Комплекс упражнений на развитие гибкости. 12. **Практическое занятие:** Комплекс упражнений на развитие быстроты 13. **Практическое занятие:** Контрольно – зачетные нормативы бег (100м) 14. **Практическое занятие:** Контрольно зачетные нормативы бег (800м) 15. **Практическое занятие:** Контрольно – зачетные нормативы кросс(1500м)	Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание набивного мяча, гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

	16. **Практическое занятие:** Контрольно-зачетные нормативы прыжка в длину 17. **Практическое занятие:** Контрольно зачетные нормативы бег (60 м)	
Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	1. **Практическое занятие:** Комплекс строевых упражнений. **Практическое занятие:** Комплекс гимнастических упражнений на матах. 2. **Практическое занятие:** Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице. 3. **Практическое занятие:** Комплекс гимнастических упражнений на высокой перекладине. 4. **Практическое занятие:** Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине. 5. **Практическое занятие:** Лазание на канат 6. **Практическое занятие:** Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. 7. **Практическое занятие:** Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. 8. **Практическое занятие:** Развитие силовой выносливости. 9. **Практическое занятие:** Комплекс силовых упражнений. 10. **Практическое занятие:** Выполнение ОРУ. 11. **Практическое занятие:** Комплекс ОРУ с набивными мячами.	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения. Техника гимнастических упражнений. Передвижения. Составление и выполнение простейших комбинаций.

	12. **Практическое занятие:** Комплекс ОРУ на развитие гибкости. 13.**Практическое занятие:** Комплекс ОРУ на развитие ловкости. **14.Практическое занятие:** Комплекс ОРУ на развитие внимания.	
Тема 3.: Волейбол	**1.Практическое занятие:** Исходное положение (стойки), перемещения. **2.Практическое занятие** Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости 3.**Практическое занятие** Комплекс специальных упражнений на развитие силы. 4.**Практическое занятие** Комплекс специальных упражнений на развитие быстроты. 5.**Практическое занятие** Комплекс ОРУ на развитие внимания. 6.**Практическое занятие** Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы. 7.**Практическое занятие** Передача, подача, нападающий удар **8.Практическое занятие** Прием мяча снизу двумя руками 9.**Практическое занятие** Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину 10.**Практическое занятие** Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе,	1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Тренировочная игра

	блокирование, тактика нападения, тактика защиты. 11.**Практическое занятие** Блокирование. 12.**Практическое занятие** Тактика нападения, тактика защиты. 13.**Практическое занятие** Пляжный волейбол 2х2 14.**Практическое занятие** Двусторонняя игра по правилам 15.**Практическое занятие** Общие сведения, судейство, размеры площадки.	
Раздел. Баскетбол	13. **Практическое занятие:** Сведения, передвижения по площадке. 14. **Практическое занятие:** Стрит-бол 3х3 человек. 15. **Практическое занятие:** Ловля и передача мяча 16. **Практическое занятие:** Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). 17. **Практическое занятие:** Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) 18. **Практическое занятие:** Прием техники защиты - перехват 19. **Практическое занятие:** Приемы, применяемые против броска, накрывание. 20. **Практическое занятие:** Тактика нападения. Тактика защиты	Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.

	21. **Практическое занятие:** Защита – нападение 2х2. Игра по упрощенным правилам. 22. **Практическое занятие:** Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой. 23. **Практическое занятие:** Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита. 24. **Практическое занятие:** Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца **Практическое занятие:** Зонная защита. 25. **Практическое занятие:** Игра по правилам.		
Тема 2.3 Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры	26. **Практическое занятие:** Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения. 27. **Практическое занятие:** Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков. 28. **Практическое занятие:** Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.		Передача мяча одной и двумя руками. Перемещение. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), Совершенствование техники штрафных бросков, Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.

	29. **Практическое занятие:** Ввод мяча – вбрасывание. 30. **Практическое занятие:** Жонглирование и финты. 31. **Практическое занятие:** Выполнение комплекса на развитие скоростных качеств. 32. **Практическое занятие:** **Практическое занятие:** Стандартные и условные удары 33. **Практическое занятие:** Выполнение комплексных упражнений на развитие силовых качеств. 34. **Практическое занятие:** Тактика игры в защите и в нападении Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости. 35. **Практическое занятие:** Двусторонняя игра в мини футбол. 36. **Практическое занятие:** Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.		
Силовая подготовка	37. **Практическое занятие:** Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. 38. **Практическое занятие:** Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	Упражнения с гантелями на мышц груди. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди, упражнения с метболами. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног, прыжковые, беговые упражнения (скакалка),	

	39. **Практическое занятие:**Обучение специальным физическим упражнениям укрепляющим мышцы брюшного пресса. 40. **Практическое занятие:** Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. 41. **Практическое занятие:** Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. 42. **Практическое занятие:** Обучение развитию общей и силовой выносливости. 43. **Практическое занятие:** Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. 44. **Практическое занятие:** Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. 45. **Практическое занятие:** Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. 46. **Практическое занятие:** Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	упражнения силовые на все группы мышц (методом круговой тренировки) Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.
Дифференцированный зачёт.		
итого		

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО КОНКРЕТНЫМ ВИДАМ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

При выполнении каждой практической работы необходимо придерживаться следующих правил:

• *Внимательно прочитайте инструкцию по выполнению практической работы, которая содержит:*

- наименование работы;
- ключевые слова (термины, которые необходимо знать до выполнения практической работы);
- цель работы;
- теоретические сведения (краткое изложение основных теоретических положений);
- указания к работе (описание порядка выполнения работы);
- контрольные вопросы (позволяют определить уровень освоения теоретической и практической частей работы).

2. Пользуясь указаниями к работе, выполните предложенные задания.

3. Оформите письменный отчет по выполненной практической работе.

Требования к содержанию и оформлению отчета по практической работе (форма отчета, оформляемого студентом)

Практическая работа №….

«_____» (наименование практической работы)

Цель работы: ……..

Оборудование, раздаточный материал:

……

Ход работы:

Задание 1.

(переписанное задание) ……..

(ответ) ……. ……..

Вывод (соответствующий полученным результатам (например, можно начать следующим образом: *полученных данных можно сделать следующие выводы: (и перечисляем, к каким выводам в результате проделанной работе вы пришли)* при наличии

Критерии оценки результатов выполнения практической работы

Критериями оценки результатов выполнения практической работы являются:

- степень реализации цели работы;
- качество оформления отчета;
- степень соответствия результатов работы заданным требованиям.

Оценка выполнения практической работы

Отметка 5 – «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, самостоятельно выполнил все указания по выполнению практической работе, смог ответить на контрольные вопросы, даёт правильный алгоритм решения задачи.

Отметка 4 – «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, допускает небольшие неточности при выполнении экспериментальных заданий и расчетов, смог ответить почти полно на все контрольные вопросы.

Отметка 3 – «удовлетворительно» выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, но затрудняется с выполнением всех заданий практической работы без помощи преподавателя, ответил не на все контрольные вопросы.

Отметка 2 – «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, не может самостоятельно выполнить задания практической работы, не раскрыл содержание контрольных вопросов.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел 2. Легкая атлетика
Практическое занятие 1

Тема: Основы спортивной ходьбы

Учебные цели:

1. Проанализировать современные оздоровительные системы, двигательный режим.

2. Познакомиться с аэробной двигательной системой К.Купера.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, спортивные снаряды.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Ознакомится с теоретической основой техники спортивной ходьбы
2. Выполнить антропометрические исследования показателей физического развития
3. Сделать отпечаток стопы, проанализировать и определить ее форму.
4. Составить комплекс упражнений для коррекции стопы.
5. Составить комплекс упражнений для коррекции осанки (8-10 упражнений).
6. Продемонстрировать правильное выполнение техники спортивной ходьбы

Форма отчета: Демонстрация правильности выполнения задания и комплексов упражнений.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс.

Практическое занятие 2

Тема: Обучение технике низкого старта.

Учебные цели:

1. Обучение техники финиширование в движении. Отработка техники приемов специальных беговых упражнений

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Бег по дистанции.
2. Обучение технике финиширования на максимальной скорости в 20-метровой зоне.
3. Обучение технике низкого старта.
4. Выполнение контрольного норматива: челночный бег 3х10м.

Форма отчета: прием контрольного норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

<u>Практическое занятие 3</u>

Тема:. Бег на короткие дистанции

Учебные цели:

Усовершенствовать физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость)

Обеспечить эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, мощности метательных движений, игровой ловкости и выносливости)

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, планка, гимнастические маты.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнение комплекса ОРУ
2. Измерение ЧСС.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Ознакомление с теоретической базой техники прыжка в высоту: переход через планку, приземление
5. Выполнение упражнений для развития прыгучести
6. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств.
7. Комплекс упражнений для сдачи нормативов комплекса прыжков
8. Отработка техники перехода через планку, приземления
9. Отработка прыжков в высоту с разбега
10. Демонстрация правильной техники прыжка в высоту с разбега

Форма отчета: демонстрация правильной техники бега
Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 4

Название темы: Обучение технике высокого старта
Учебные цели:

Укрепление мышечно - связочного аппарата позвоночного столба и мышц нижних конечностей;

Улучшение кровоснабжения и лимфообращения, а также тканевого обмена в зоне поражения

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

1. Ознакомиться с физическими упражнениями
2. Упражнения для восстановления дыхания.

3.Измерение ЧСС.

4.Специальные беговые упражнения.

5.Общеразвивающие упражнения для развития

6.комплексы, имеющие в своем составе статические и динамические упражнения.

7.Форма отчета: демонстрация правильной техники выполнения упражнений.

8.Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 5

Тема: Бег на средние дистанции

Учебные цели:

1.Развивать у студентов скоростно-силовые способности.

2.Научить занимающихся противостоять утомлению при выполнении продолжительных силовых нагрузок значительной величины.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнение комплекса ОРУ
2. Выполнить беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.
3. Ознакомление с подвижными играми.
4. Ознакомление с теоретической основой техники выполнения бега на длинные дистанции
5. Отработка техники бега на длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции

6. Отработка техники прохождения поворотов, финишного броска
7. Выполнение дыхательных упражнений
8. Выполнение норматива

Форма отчета: прием норматива
Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 6

Тема: Бег на выносливость
Учебные цели:
1. Обучение техники бега на короткие дистанции.
Развивие скоростных способностей.
Обучение технике низкого старта

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, беговые колодки.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:
Задания:
1. Выполнить комплекс ОРУ
2. Измерение ЧСС.
3. Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей. Комплекс упражнений для восстановления дыхания
4. Отработка техники низкого старта, бега по дистанции
5. Отработка правильного прохождения поворотов
6. Выполнение финишного броска
7. Выполнение бега на 200 метров
8. Выполнение бега на 60 метров
9. Выполнение бега на 800 метров
10. Выполнение дыхательных упражнений

Форма отчета: Бег 30, 60, 100 метров
Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 7

Тема: Бег на длинные дистанции.

Учебные цели:

1.Развивать у студентов скоростно-силовые способности.

2.Научить занимающихся противостоять утомлению при выполнении продолжительных силовых нагрузок значительной величины.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнение комплекса ОРУ
2. Выполнить беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.
3. Ознакомление с подвижными играми.
4. Ознакомление с теоретической основой техники выполнения бега на длинные дистанции
5. Отработка техники бега на длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции
6. Отработка техники прохождения поворотов, финишного броска
7. Выполнение дыхательных упражнений
8. Выполнение норматива

Форма отчета: прием норматива
Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 8

Название темы: Эстафетный бег.

Учебные цели:

1. Обучение техники бега на короткие дистанции.

Развивие скоростных способностей.

Обучение технике низкого старта

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, беговые колодки.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнить комплекс ОРУ
2. Измерение ЧСС.
3. Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей. Комплекс упражнений для восстановления дыхания
4. Отработка техники низкого старта, бега по дистанции
5. Отработка правильного прохождения поворотов
6. Выполнение финишного броска
7. Выполнение бега на 20 метров
8. Выполнение бега на 60 метров
9. Выполнение бега на 80метров
10. Выполнение дыхательных упражнений

Форма отчета: Бег 30, 60, 100 метров

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 9

Тема: Техника прыжка в длину.

Учебные цели:

1.Обучить студентов технике отталкивания с места, со среднего разбега

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, рулетка

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнение комплекса ОРУ
2. Измерение ЧСС.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Ознакомление с теоретической основой техники прыжка в длину с разбега
5. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
6. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.

Форма отчета: демонстрация правильной техники прыжка в длину с разбега.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 10

Тема: Комплекс упражнений на выносливость.

Учебные цели:

Обучить техники общеразвивающих упражнений

Совершенствование общей физической подготовки.

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

1. Ознакомиться с физическими упражнениями:
2. Упражнения для восстановления дыхания.
3. Измерение ЧСС.
4. выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики

Форма отчета: демонстрация комплекса упражнений утренней гимнастики

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 11

Тема: Комплекс упражнений на развитие гибкости.

Учебные цели:

Обучить техники общеразвивающих упражнений

2. Совершенствование общей физической подготовки.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнить комплекс ОРУ
2. Упражнения для восстановления дыхания.
3. Измерение ЧСС.
4. Выполнение упражнений в паре с партнером
5. Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки
6. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
7. Составление комплексов ОРУ
8. Проведение комплекса ОРУ студентами

Форма отчета: демонстрация комплекса упражнений утренней гимнастики

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 12

Тема: Комплекс упражнений на развитие быстроты

Учебные цели:

Способствовать развитию силовых качеств

Развитие физического качества гибкости

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться с физическими упражнениями:

Упражнения для восстановления дыхания.

комплекс беговых упражнений

Форма отчета: демонстрация комплекса беговых упражнений

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 13

Тема: Контрольно – зачетные нормативы бег (100м)

Учебные цели:

Принять технику общеразвивающих упражнений

2. Совершенствование общей физической подготовки.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнить комплекс ОРУ
2. Упражнения для восстановления дыхания.
3. Измерение ЧСС.
4. Выполнение упражнений в паре с партнером
5. Выполнение беговых упражнений
6. Выполнение комплексов беговых упражнений
7. Выполнение контрольного норматива

Форма отчета: прием контрольного норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

<u>Практическое занятие 14</u>

Тема: Контрольно зачетные нормативы бег (800м)

Учебные цели:

Развивать физические качества – общую и скоростную выносливость, гибкость.

Воспитывать активное отношение к занятиям посредством доступных коллективных подвижных игр, эстафет.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнить комплекс ОРУ
2. Упражнения для восстановления дыхания.
3. Измерение ЧСС.
4. Выполнять беговую нагрузку в аэробном и смешанном режиме
5. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений

6. Выполнить контрольные нормативы

Форма отчета: прием нормативов
Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие:15

Тема: Контрольно – зачетные нормативы кросс(1500м)
Учебные цели:
Усовершенствовать физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость)
Обеспечить эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, мощности метательных движений, игровой ловкости и выносливости)
Продолжительность занятия: 2 час
Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, планка, гимнастические маты.
Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:
Задания:
1. Выполнение комплекса ОФП
2. Измерение ЧСС.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств.
5. Отработка техники низкого старта
6. Отработка высокого старта
7. Отработка техники стартового разгона
8. Выполнение кроссового бега

Форма отчета: Прием контрольного норматива
Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 16:

Тема: Контрольно-зачетные нормативы прыжка в длину

Учебные цели:

Обучить технике отталкивания.

Обучить техники прыжка в длину

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, рулетка.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

a. Выполнить комплекс ОРУ
2. Измерение ЧСС.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Обучение техники прыжка в длину.
5. Обучение техники отталкивания сочетая с полетом в шаге.
6. Выполнение специальных беговых упражнений
7. Отработка техники низкого старта
8. Выполнение эстафетного бега.
9. Выполнение прыжков в длину с разбега
10. Выполнение контрольного норматива

Форма отчета: техника выполнения прыжка

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 17

Тема: Контрольно зачетные нормативы бег (60 м)

Учебные цели:

Усовершенствовать физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость)

Обеспечить эффективность игровой деятельности (прыгучести,

скоростных способностей, мощности метательных движений, игровой ловкости и выносливости)

Продолжительность занятия: 2 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, планка, гимнастические маты.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнение комплекса ОРУ
2. Измерение ЧСС.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Общеразвивающие упражнения для развития прыгучести
5. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств.
6. Комплекс упражнений для сдачи нормативов комплекса прыжков
7. Отработка техники бега на 100 метров
8. Выполнение контрольного норматива

Форма отчета: бег 100 метров

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Тема 2.2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов

<u>Практическое занятие: 18</u>

Тема: Комплекс строевых упражнений.

Учебные цели:

1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой.

2.Научить развивать функциональные возможности организма.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Ознакомление с техникой безопасности при занятиях гимнастикой
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Бег-20 мин.
4. Специальные беговые упражнения.
5. Выполнение строевых приемов. Построение. Смыкание и размыкание
6. Прием тестовых заданий
7. Выполнение контрольных нормативов

Форма отчета: сдача норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 19

Тема: Комплекс гимнастических упражнений на матах.

Учебные цели:

1. Развивать физические качества – общую и силовую выносливость, гибкость.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнение комплекса ОРУ в паре.
2. Измерение ЧСС.
3. Упражнение с обручем.
4. Упражнение с гантелями.
5. Лазание по канату без помощи ног.
6. Упражнения на перекладине.
7. Упражнения на брусьях.
8. Выполнение нормативов.

Форма отчета сдача норматива
Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 20

Тема: Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.
Учебные цели:
Развивать скоростно-силовые способности.
2. Совершенствовать навыки строевых упражнений.
Продолжительность занятия: 2 часа
Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, спортивные снаряды.
Методические указания по выполнению работы:
При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:
Задания:
1. Ознакомиться с физическими упражнениями, способствующими поддержанию работоспособности.
2. Упражнения для восстановления дыхания.
3. Измерение ЧСС.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Составить комплекс утренней гимнастики.

6. Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей.

7. Выполнение упражнении на шведской стенке.

8. Выполнение контрольного норматива.

Форма отчета: Демонстрация правильности выполнения задания.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс.

<u>Практическое занятие: 21</u>

Тема: Комплекс гимнастических упражнений на высокой перекладине.

Учебные цели:

1. Обучение технике кувырка вперед, назад, стойке на лопатках.
2. Совершенствование ловкости, гибкости.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Разминка
2. Группировка в упоре присев;
3. «качалка» - перекат вперед – назад;
4. перекат вперед – назад – упор присев;
5. упор присев – кувырок вперед – упор присев;
6. упор присев – перекат назад, кисти поставить на пол у головы – вернуться в исходное положение;
7. кувырок назад в упор на коленях;
8. кувырок назад из исходного положения: упор присев;
9. кувырок вперед – кувырок назад.

Форма отчета: правильность выполнения кувырка вперед и

назад

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 22

Тема: Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине

Учебные цели:

Обучить технике выполнения гимнастических упражнений.

2. Улучшение функциональных показателей физического развития и физической подготовленности при систематическом применении в снижении нервно-психического напряжения.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Ознакомиться с физическими упражнениями: ходьба;
2. Упражнения на поддерживание с глубоким дыханием
3. Упражнения для мышц туловища и плечевого пояса (наклоны, повороты туловища с большой амплитудой и активными движениями рук);
4. Упражнения на растягивание мышц ног, а также упражнения общего воздействия (полу шпагаты, приседания, бег на месте, подскоки);
5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (на растягивание и мышечное усилие, для сохранения хорошей осанки);
6. Упражнения на точность движений и концентрацию внимания.

Форма отчета: Разработка комплекса упражнений.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

<u>Практическое занятие 23</u>

Тема: Лазание на канат

Учебные цели:

1.Развивать различные группы мышц

2. Увеличить мышечную силу и силовую выносливость

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Ознакомиться с теоретическими основами и правилами производственной гимнастики
2. Упражнения для восстановления дыхания.
3. Силовая подготовка.
4. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.
5. Упражнения на поддерживание с глубоким дыханием
6. Упражнения для мышц туловища и плечевого пояса (наклоны, повороты туловища с большой амплитудой и активными движениями рук);
7. Упражнения на растягивание мышц ног, а также упражнения общего воздействия (полу шпагаты, приседания, бег на месте, подскоки);
8. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (на растягивание и мышечное усилие, для сохранения хорошей осанки);
9. Упражнения на точность движений и концентрацию внимания.
10. Разработка комплекса производственной гимнастики
11. Выполнение комплекса утренней гимнастики, упражнений ОФП

Форма отчета: Выполнение утренней гигиенической гимнастики (УГГ), упражнений общей физической подготовки (ОФП), разработка комплекса производственной гимнастики

8. <u>Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс</u>

Практическое занятие: 24

Тема: Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.

Учебные цели:

Развивать скоростно-силовые способности.

2. Совершенствовать навыки строевых упражнений.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, спортивные снаряды.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Ознакомиться с физическими упражнениями, способствующими поддержанию работоспособности.
2. Упражнения для восстановления дыхания.
3. Измерение ЧСС.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Составить комплекс утренней гимнастики.
6. Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей
7. Прохождение гимнастической полосы препятствий
8. Выполнение упражнений с обручем

Форма отчета: Демонстрация правильности выполнения задания.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс.

Практическое занятие: 25

Тема: Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.

Учебные цели:

1.Развивать различные группы мышц

2. Увеличить мышечную силу и силовую выносливость

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнение комплекса ОРУ
2. Упражнения для восстановления дыхания.
3. Силовая подготовка.
4. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.
5. Развитие физического качества силы.
6. Развитие скоростно-силового компонента физических качеств.
7. Общая физическая подготовка.
8. Разработка комплекса ОРУ с набивными мячами

Форма отчета: Демонстрация правильности выполнения задания

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

<u>Практическое занятие: 26</u>

Тема: Развитие силовой выносливости.

Учебные цели:

1.Развивать различные группы мышц

2.Увеличить мышечную силу и силовую выносливость

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Выполнение комплекса ОРУ
2. Силовая подготовка.
3. Развитие физического качества силы.
4. Развитие скоростно-силового компонента физических качеств.
5. Общая физическая подготовка.
6. Упражнения без отягощений и с собственным весом.
7. Упражнения с отягощениями
8. Круговая тренировка
9. Упражнения для восстановления дыхания.

Форма отчета: Демонстрация правильности выполнения упражнений

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 27

Тема: Комплекс силовых упражнений.

Учебные цели: Научить развивать функциональные возможности организма.

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег-20 мин.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Прием тестовых заданий

Форма отчета: сдача норматива.

Практическое занятие 28

Тема: Выполнение ОРУ

Учебные цели:

Обучить техники общеразвивающих упражнений

Совершенствование общей физической подготовки.

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

5. Ознакомиться с физическими упражнениями:
6. Упражнения для восстановления дыхания.
7. Измерение ЧСС.
8. упражнений в паре с партнером
9. упражнений для коррекции нарушений осанки
10. выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики

Форма отчета: демонстрация комплекса упражнений утренней гимнастики

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

<u>Практическое занятие: 29</u>

Тема: Комплекс ОРУ с набивными мячами.

Учебные цели:

1.Научить точно и быстро выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени.

Обучить умению приспосабливаться к изменяющимся ситуациям, к необычной постановке задачи.

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться с физическими упражнениями:

Упражнения для восстановления дыхания.

Измерение ЧСС.

Бег из усложненных стартовых положений

Свободный бег, дополнительный заданиями, на внезапные остановки, возобновление и изменение передвижений, выполнение поворотов, преодоление препятствии (линий и невысоких предметов);

Форма отчета: сохранение устойчивости при нарушении равновесия.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 30

Тема: Комплекс ОРУ на развитие гибкости.

Учебные цели:

Способствовать развитию силовых качеств, относительно висах в упорах.

Развитие физического качества гибкости

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, гимнастическая палка

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться с физическими упражнениями:

Упражнения для восстановления дыхания.

комплекс упражнений с гимнастической палкой

основные способы держания гимнастической палки

Форма отчета: демонстрация комплекса упражнений с гимнастикой палкой

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 31

Тема: Комплекс ОРУ на развитие ловкости.

Учебные цели:

Снять зрительное напряжение, повысить тонус глазных мышц, вернуть прежнюю остроту и четкость видения.

3. Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться с физическими упражнениями:

●Упражнения для восстановления дыхания.

Измерение ЧСС.

Упражнения для улучшения зрения (По Бейтсу)

Упражнения для глаз для улучшения зрения Жданова

Гимнастика для глаз при близорукости и дальнозоркости

Форма отчета: демонстрация правильной техники выполнения упражнений.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

<u>Практическое занятие: 32</u>

Тема: Комплекс ОРУ на развитие внимания.

Учебные цели: Научить развивать функциональные возможности организма.

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

5. Общеразвивающие упражнения.
6. Бег-20 мин.
7. Специальные беговые упражнения.
8. Прием тестовых заданий

Форма отчета: сдача норматива.

Раздел: Волейбол

Практическое занятие: 33

Тема Исходное положение (стойки), перемещения,

Учебные цели:

Инструктаж техники безопасности на занятиях волейболом.

Ознакомить с основными элементами игры.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Ознакомиться с техникой безопасности при игре в волейбол.
2. Выполнить комплекс ОРУ.
3. Упражнения для восстановления дыхания.
4. Прослушать теоретический материал.
5. Выполнить комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.
6. Обучение техники перемещений.

Форма отчета: Отработать технику перемещений.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 34

Тема: Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости

Учебные цели:

Инструктаж техники безопасности на занятиях волейболом.

Ознакомить с основными элементами игры.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Ознакомиться с техникой безопасности при игре в волейбол

Выполнить комплекс ОРУ

Упражнения для восстановления дыхания.

Прослушать теоретический материал

Выполнить комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.

Обучение техники перемещений

Форма отчета: Отработать технику перемещений.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

<u>Практическое занятие: 35</u>

Тема: Комплекс специальных упражнений на развитие силы.

Учебные цели:

Способствовать развитию двигательного аппарата.

Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками и верхней прямой подачи мяча.

Разучивание верхней подачи.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Выполнить комплекс ОРУ

Стойки и перемещения при игре в нападении и защите.

Передача сверху, снизу.

Отработка движений в парах: по сигналу учащиеся выполняют встречное движение руками к мячу в сочетании с работой ног на месте. То же, но после бега вперед, перемещения приставными шагами, остановки.

Отработка движений в парах: игрок подбрасывает мяч вперед и вверх, затем перемещается под мяч (шагом, бегом, скачком) и ловит его в правильном исходном для передачи положении.

То же, но поймать мяч после отскока от пола.

То же, но послать мяч волейбольной передачей после отскока.

В парах на расстоянии 2-3 м друг от друга. Игрок, подбросив мяч над собой, передачей сверху двумя руками направляет его партнеру, который ловит мяч и в свою очередь повторяет то же упражнение.

Форма отчета: Прием контрольного норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

<u>Практическое занятие: 36</u>

Тема: Комплекс специальных упражнений на развитие быстроты.

Учебные цели:

1.Развитие координации, скоростных и силовых качеств;

2. Научить занимающихся техники нападающих ударов.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Упражнения для восстановления дыхания.

Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.

Подвижные игры.

Ознакомление с основами тактики (индивидуальной, групповой и командной).

Повторение технике прыжка в длину

Форма отчета: прием норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 37

Тема: Комплекс ОРУ на развитие внимания.

Учебные цели:

Способствовать развитию двигательного аппарата.

Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками и верхней прямой подачи мяча.

Разучивание верхней подачи.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Выполнить комплекс ОРУ

Стойки и перемещения при игре в нападении и защите.

Передача сверху, снизу.

В парах, по сигналу учащиеся выполняют встречное движение руками к мячу в сочетании с работой ног на месте. То же, но после бега вперед, перемещения приставными шагами, остановки.

Игрок подбрасывает мяч вперед и вверх, затем перемещается под мяч (шагом, бегом, скачком) и ловит его в правильном исходном для передачи положении.

То же, но поймать мяч после отскока от пола.

То же, но послать мяч волейбольной передачей после отскока.

В парах на расстоянии 2-3 м друг от друга. Игрок, подбросив мяч над собой, передачей сверху двумя руками направляет его партнеру, который ловит мяч и в свою очередь повторяет то же упражнение.

Форма отчета: Прием контрольного норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 38

Тема: Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы.

Учебные цели:

1.Развитие координации, скоростных и силовых качеств;

2. Научить занимающихся техники нападающих ударов.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Упражнения для восстановления дыхания.

Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.

Подвижные игры.

Ознакомление с основами тактики (индивидуальной, групповой и командной).

Повторение технике прыжка в длину

Форма отчета: прием норматива
Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 39

Тема: Передача, подача, нападающий удар
Учебные цели:
1. Обучение техники передачи мяча на месте и в движении.
Отработка техники приемов и передачи мяча на месте и в движении в парах.
Развитие координационной способности.
Продолжительность занятия: 2 часа
Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.
Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:
Задания:
Упражнения для восстановления дыхания.
Передача сверху, снизу.
Командные взаимодействия при блоке.
Командные взаимодействия при нападающем ударе.
Командные взаимодействия в защите.
Командные взаимодействия в нападении
Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.

Форма отчета: прием и передача мяча в парах
Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 40

Тема: Прием мяча снизу двумя руками

Учебные цели:

1. Обучение техники передачи мяча на месте и в движении.

Формирование основных двигательных умений и навыков техники игры.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Выполнить комплекс ОРУ

Выполнить комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.

Прослушать теоретический материал. Понятие о технике. Классификация техники. Общая характеристика техники бега

Бег (обычный, спиной вперед, скрестный, приставной, по прямой, по дугам, с изменением направления и скорости);

Форма отчета: прием норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

<u>Практическое занятие:41</u>

Тема: Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину

Учебные цели:

Обучение техники приемов мяча.

Обучение техники передач мяча в двойках.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий.

Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Выполнить комплекс ОРУ

Специальные беговые упражнения.

Перемещения приставными шагами: лицом вперед, скрестным шагом, левым (правым) боком, спиной вперед.

Бег с различными способами с изменением направления (обегая стойки, мячи, препятствия).

Форма отчета: Прием контрольного норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 42

Тема: Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

Учебные цели:

Научить развивать скоростные способности.

Обучение техники приемов мяча.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Выполнить комплекс ОРУ

Специальные беговые упражнения.

Бег с ускорением 60 метров.

Ловля мяча (катящегося, в приседе, снизу, сверху, сбоку, в падении);

Отбивание мяча (одной рукой в падении, кулаком, двумя кулаками);

Перевод мяча;

Броски мяча (сверху, сбоку, снизу)

Форма отчета: Прием контрольного норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 43

Тема: Блокирование.

Учебные цели:

Научить развивать скоростные способности.

Обучение тактики игры в волейбол.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Выполнить комплекс ОРУ

Специальные беговые упражнения.

Бег с ускорением 60 метров.

Игровые действия полевого игрока (обманные движения, остановка и ведение мяча).

Игровые действия полевого вратаря (ловля мяча, отражение мяча лежа, отбивание).

Форма отчета: Прием контрольного норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 44

Тема: Тактика нападения, тактика защиты.

Учебные цели:

Способствовать развитию двигательного аппарата.

Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками и верхней прямой подачи мяча.

Разучивание верхней подачи.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Выполнить комплекс ОРУ

Стойки и перемещения при игре в нападении и защите.

Передача сверху, снизу.

Отработка движений в парах: по сигналу учащиеся выполняют встречное движение руками к мячу в сочетании с работой ног на месте. То же, но после бега вперед, перемещения приставными шагами, остановки.

Отработка движений в парах: игрок подбрасывает мяч вперед и вверх, затем перемещается под мяч (шагом, бегом, скачком) и ловит его в правильном исходном для передачи положении.

То же, но поймать мяч после отскока от пола.

То же, но послать мяч волейбольной передачей после отскока.

В парах на расстоянии 2-3 м друг от друга. Игрок, подбросив мяч над собой, передачей сверху двумя руками направляет его партнеру, который ловит мяч и в свою очередь повторяет то же упражнение.

Форма отчета: Прием контрольного норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 45

Тема: Пляжный волейбол 2х2

Учебные цели:

1.Развитие координации, скоростных и силовых качеств;

2. Научить занимающихся техники нападающих ударов.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Упражнения для восстановления дыхания.

Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.

Подвижные игры.

Ознакомление с основами тактики (индивидуальной, групповой и командной).

Повторение технике прыжка в длину

Форма отчета: прием норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 46

Тема: Двусторонняя игра по правилам

Учебные цели:

Способствовать развитию двигательного аппарата.

Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками и верхней прямой подачи мяча.

Разучивание верхней подачи.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Выполнить комплекс ОРУ

Стойки и перемещения при игре в нападении и защите.

Передача сверху, снизу.

В парах, по сигналу учащиеся выполняют встречное движение руками к мячу в сочетании с работой ног на месте. То же, но после бега вперед, перемещения приставными шагами, остановки.

Игрок подбрасывает мяч вперед и вверх , затем перемещается под мяч (шагом, бегом, скачком) и ловит его в правильном исходном для передачи положении.

То же, но поймать мяч после отскока от пола.

То же, но послать мяч волейбольной передачей после отскока.

В парах на расстоянии 2-3 м друг от друга. Игрок, подбросив мяч над собой, передачей сверху двумя руками направляет его партнеру, который ловит мяч и в свою очередь повторяет то же упражнение.

Форма отчета: Прием контрольного норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

<u>Практическое занятие: 47</u>

Тема: Общие сведения, судейство, размеры площадки.

Учебные цели:

1.Развитие координации, скоростных и силовых качеств;

2. Научить занимающихся техники нападающих ударов.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Упражнения для восстановления дыхания.

Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.

Подвижные игры.

Ознакомление с основами тактики (индивидуальной, групповой и командной).

Повторение технике прыжка в длину

Форма отчета: прием норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплек

Раздеол: Баскетбол

Практическое занятие 48

Тема: Сведения, передвижения по площадке.

Учебные цели:

Научить развивать скоростные способности.

Улучшение техники на большой скорости и при максимальной точности, с применением финтов.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Выполнить комплекс ОРУ

Упражнения для укрепления мышц стопы

Упражнения преимущественно для рук и плечевого пояса.

Упражнения преимущественно для шеи и спины.

Осуществление приемов: блокирование, страховка
Прием контрольного норматива

Форма отчета: Прием контрольного норматива.
Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 49

Тема: Стрит-бол 3х3 человек.
Учебные цели:
Развивать физические качества – общую и скоростную выносливость, гибкость.
Воспитывать активное отношение к занятиям посредством доступных коллективных подвижных игр.
Продолжительность занятия: 2 часа
Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.
Методические указания по выполнению работы:
При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:
Задания:
Выполнить комплекс ОРУ
Измерение ЧСС.
Выполнять беговую нагрузку в аэробном и смешанном режиме
Формировать навыки техники специальных беговых упражнений
Отработка навыков передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху
Выполнение контрольных нормативов
Тренировочная игра

Форма отчета: прием нормативов: передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача
Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

<u>Практическое занятие: 50</u>

Название темы: Ловля и передача мяча,

Учебные цели:

1. Инструктаж техники безопасности на занятиях баскетболом.
2. Ознакомление с правилами игры в баскетбол.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Ознакомится с техникой безопасности при занятиях баскетболом
2. Ознакомиться с физическими упражнениями:
2. Основные элементы игры.
3. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.
4. Передачи мяча на месте и в движении.
5. Бросок по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления.
6. Штрафной бросок.
7. Двусторонняя игра.

Форма отчета: Совершенствование всех элементов техники изучаемого вида спорта.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 51

Название темы:Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

Учебные цели:

1.Развивать у студентов скоростно-силовые способности.

2.Научить занимающихся противостоять утомлению при выполнении продолжительных силовых нагрузок значительной величины.

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться с физическими упражнениями:

:● Упражнения для восстановления дыхания.

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).

Форма отчета: сдача норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 52

Название темы: Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)

2. Учебные цели:

Обучение передачи, ловли одной рукой от плеча. Обучение броску одной рукой сверху с отскоком от щита.

2. Обучить техники передачи мяча в движении и с изменением направления.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Ознакомиться с физическими упражнениями:
2. Основные элементы игры.
3. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.
4. Передачи мяча на месте и в движении.
5. Взаимодействия игроков, в нападении, в защите
6. Выполнение норматива
7. Учебная игра

Форма отчета: прием норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

<u>Практическое занятие:53</u>

Название темы: Прием техники защиты - перехват

Учебные цели:

1. Обучение броска мяча в кольцо в движении.
2. Отработать штрафной бросок.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

Ознакомиться с физическими упражнениями.

1. Упражнения для восстановления дыхания.
2. Измерение ЧСС.
3. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.
4. Передачи мяча на месте и в движении.
5. Бросок по кольцу на месте и с двух шагов без сопротивления.
6. Нападения без сопротивления, 2, 3 игрока.

Форма отчета: Сдача норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 54

Название темы: Приемы, применяемые против броска, накрывание.

Учебные цели:

1. Обучение техники вырывания и выбивания мяча
2. Совершенствование ловкости, гибкости, выносливости, силы.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Группировка в упоре присев;
2. Длительный контроль мяча (позиционное нападение - 24 сек).
3. Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв).

4. «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками.
5. «Восьмерка».
6. Нападение, основанное на сильном центровом игроке.
7. Серий комбинаций (с названием заранее обусловленного номера).
8. Система нападения против зонной защиты.
9. Тренировочная игра

Форма отчета: Тренировочная игра
Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 55

Название темы: Тактика нападения. Тактика защиты
Учебные цели:
Обучение передачи, ловли одной рукой от плеча. Обучение броску одной рукой сверху с отскоком от щита.
2. Обучить техники передачи мяча в движении и с изменением направления.
Продолжительность занятия: 2 часа
Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма
Методические указания по выполнению работы:
При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:
Задания:
1. Ознакомиться с физическими упражнениями:
2. Основные элементы игры.
3. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.
4. Передачи мяча на месте и в движении.
5. Взаимодействия игроков, в нападении, в защите
6. Выполнение норматива
7. Тренировочная игра

Форма отчета: прием норматива
Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 56

Название темы: Защита – нападение 2х2. Игра по упрощенным правилам.

Учебные цели:

1. Обучение техники вырывания и выбивания мяча
2. Совершенствование ловкости, гибкости, выносливости, силы.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Группировка в упоре присев;
2. Длительный контроль мяча (позиционное нападение - 24 сек).
3. Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв).
4. «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками.
5. «Восьмерка».
6. Нападение, основанное на сильном центровом игроке.
7. Серий комбинаций (с названием заранее обусловленного номера).
8. Система нападения против зонной защиты.
9. Тренировочная игра

Форма отчета: Тренировочная игра
Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 57

Название темы: Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.

Учебные цели:

Обучение передачи, ловли одной рукой от плеча. Обучение броску одной рукой сверху с отскоком от щита.

2. Обучить техники передачи мяча в движении и с изменением направления.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

8. Ознакомиться с физическими упражнениями:
9. Основные элементы игры.
10. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.
11. Передачи мяча на месте и в движении.
12. Взаимодействия игроков, в нападении, в защите
13. Выполнение норматива
14. Тренировочная игра

Форма отчета: прием норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

<u>Практическое занятие: 58</u>

Название темы:Контрольно-зачетные нормативы: передачи – от груди, из-за спины, в пол, от щита.

Учебные цели:

Укрепление мышечно - связочного аппарата позвоночного столба и мышц нижних конечностей;

Улучшение кровоснабжения и лимфообращения, а также тканевого обмена в зоне поражения

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться с физическими упражнениями

● Упражнения для восстановления дыхания.

Измерение ЧСС.

Специальные беговые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для развития

комплексы, имеющие в своем составе статические и динамические упражнения.

7.Форма отчета: демонстрация правильной техники выполнения упражнений.

8.Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

<u>Практическое занятие: 59</u>

Название темы: Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.

Учебные цели:

1.Обучить студентов технике броска мяча с места

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, рулетка

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться с физическими упражнениями:

●Упражнения для восстановления дыхания.

Измерение ЧСС.

Специальные беговые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для развития прыгучести

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей.

Комплекс упражнений для развития координационных способностей.

Форма отчета: Прием контрольного норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 60

Название темы: Зонная защита.

Учебные цели:

1. Обучение техники передачи мяча на месте и в движении.
2. Отработка техники приемов и передачи мяча на месте и в движении в парах.
3. Развитие координационной способности.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Эстафетный бег.
2. Упражнения для развития ловкости.
3. Отработать технику бросков в корзину.
4. Совершенствование изученных технико-тактических действий в парах.
5. Выполнение норматива

6. Учебная игра

Форма отчета: прием и передача эстафетной палочки в движении

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 61

Название темы: Игра по правилам.

Учебные цели:

1. Обучение техники вырывания и выбивания мяча
2. Совершенствование ловкости, гибкости, выносливости, силы.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем, соблюдая ТБ

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Группировка в упоре присев;
2. Длительный контроль мяча (позиционное нападение - 24 сек).
3. Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв).
4. «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками.
5. «Восьмерка».
6. Нападение, основанное на сильном центровом игроке.
7. Серий комбинаций (с названием заранее обусловленного номера).
8. Система нападения против зонной защиты.
9. Учебная игра

Форма отчета: Учебная игра

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 62

Название темы Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.

Учебные цели:

1. Инструктаж техники безопасности на занятиях по футболу. Формирование основных двигательных умений и навыков техники игры.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Разминка
2. Ознакомление с техникой безопасности при игре в мини-футбол
3. Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.
4. Понятие о технике. Классификация техники.
5. Общая характеристика техники бега (обычный, спиной вперед, скрестный, приставной, по прямой, по дугам, с изменением направления и скорости);
6. Удары по движущемуся мячу прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.
7. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.
8. Выполнение норматива
9. Учебная игра

Форма отчета: сдача норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 63

Название темы Выполнение упражнений с ударами по катящемуся,
летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.

Учебные цели:

1. Обучение техники приемов обводки мяча.
Обучение техники передач мяча в двойках.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Перемещения приставными шагами: лицом вперед, скрестным шагом, левым (правым) боком, спиной вперед.
4. Бег с различными способами с изменением направления (обегая стойки, мячи, препятствия).
5. Прием мяча катящегося с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку
6. Отбор мяча ногой;
7. Отбор мяча в подкате;
8. Остановка мяча ногой, грудью
9. Отбор мяча толчком плеча.
10. Выполнение контрольных нормативов

Форма отчета: Прием контрольного норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 64

Название темы Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.

Учебные цели:

Обучение технике передвижения футболиста.

обучение и совершенствование технических приёмов.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

1Задания:

2. Ознакомиться с физическими упражнениями:
3. Упражнения для восстановления дыхания. остановка мяча внутренней стороной стопы;
4. остановка мяча подошвой;
5. остановка мяча подъемом;
6. остановка мяча бедром;
7. отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.
8. остановка мяча грудью;
9. остановка мяча головой.
10. Техника ведения мяча:
11. ведение мяча ногой;
12. ведение мяча головой.
13. Техника обманных движений (финты):
14. финт «уходом»;
15. финт «ударом»;
16. финт «остановкой».
17. Учебная игра

Форма отчета: Отработать технику перемещений.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 65

Название темы Ввод мяча – вбрасывание

Учебные цели:

1. Обучение техники приемов обводки мяча.

Обучение техники передач мяча в двойках.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Задания:

1.Общеразвивающие упражнения.
2.Специальные беговые упражнения.
3 Отбор мяча ногой;
4 Отбор мяча в подкате;
5 Остановка мяча ногой, грудью
6 Отбор мяча толчком плеча.
7 Выполнение контрольных нормативов

Форма отчета: Прием контрольного норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 66

Название темы Жонглирование и финты.

учебные цели:

Формирование основных двигательных умений и навыков техники игры.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При

выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Разминка
2. Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.
3. Общая характеристика техники бега (обычный, спиной вперед, скрестный, приставной, по прямой, по дугам, с изменением направления и скорости);
4. Удары по движущемуся мячу прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.
5. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.
6. Выполнение норматива
7. Учебная игра

Форма отчета: сдача норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 67

Название темы. Выполнение комплекса на развитие скоростных качеств.

Учебные цели:

1. Обучение техники приемов обводки мяча.

Обучение техники передач мяча в двойках.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Перемещения приставными шагами: лицом вперед, скрестным шагом, левым (правым) боком, спиной вперед.
4. Бег с различными способами с изменением направления (обегая стойки, мячи, препятствия).
5. Прием мяча катящегося с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку
6. Отбор мяча ногой;
7. Отбор мяча в подкате;
8. Остановка мяча ногой, грудью
9. Отбор мяча толчком плеча.
10. Выполнение контрольных нормативов

Форма отчета: Прием контрольного норматива.
Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 68

Название темы Стандартные и условные удары
Учебные цели:
1.Развитие координации, скоростных и силовых качеств;
2. Научить занимающихся техники нападающих ударов.
Продолжительность занятия: 2 часа
Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.
Методические указания по выполнению работы:
При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:
Задания:
2. Разминка

3. Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.

4. Подвижные игры.

5. Ознакомление с основами тактики (индивидуальной, групповой и командной), перекатом в сторону, на бедро и спину

6. Отработка техники приема мяча одной рукой с нападением

7. Тренировочная игра

8. Выполнение контрольного норматива

Форма отчета: прием норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 69

Тема: Выполнение комплексных упражнений на развитие силовых качеств

Учебные цели:

1. Обучение техники приемов обводки мяча.

Обучение техники передач мяча в двойках.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Специальные беговые упражнения.

3. Перемещения приставными шагами: лицом вперед, скрестным шагом, левым (правым) боком, спиной вперед.

4. Бег с различными способами с изменением направления (обегая стойки, мячи, препятствия).

5. Прием мяча катящегося с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку

6. Отбор мяча ногой;
7. Отбор мяча в подкате;
8. Остановка мяча ногой, грудью
9. Отбор мяча толчком плеча.
10. Выполнение контрольных нормативов

Форма отчета: Прием контрольного норматива.
Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 70

Тема: Тактика игры в защите и в нападении
Учебные цели:
Обучение технике передвижения футболиста.
обучение и совершенствование технических приёмов.
Продолжительность занятия: 2 часа
Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.
Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:
Задания:
1. Ознакомиться с физическими упражнениями:
2. Упражнения для восстановления дыхания. остановка мяча внутренней стороной стопы;
3. остановка мяча подошвой;
4. остановка мяча подъемом;
5. остановка мяча бедром;
6. отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.
7. остановка мяча грудью;
8. остановка мяча головой.
9. Техника ведения мяча:

10. ведение мяча ногой;
11. ведение мяча головой.
12. Техника обманных движений (финты):
13. финт «уходом»;
14. финт «ударом»;
15. финт «остановкой».
16. Учебная игра

Форма отчета: Отработать технику перемещений.
Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 71

Тема: Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.

Учебные цели:

Формирование основных двигательных умений и навыков техники игры.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Разминка
2. Ознакомление с техникой безопасности при игре в мини-футбол
3. Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.
4. Понятие о технике. Классификация техники.

5. Общая характеристика техники бега (обычный, спиной вперед, скрестный, приставной, по прямой, по дугам, с изменением направления и скорости);

6. Удары по движущемуся мячу прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.

7. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.

8. Выполнение норматива

9. Учебная игра

Форма отчета: сдача норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 72

Тема: Двусторонняя игра в мини футбол.

Учебные цели:

1. Обучение техники приемов обводки мяча.

Обучение техники передач мяча в двойках.

Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Задания:

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Перемещения приставными шагами: лицом вперед, скрестным шагом, левым (правым) боком, спиной вперед.
4. Бег с различными способами с изменением направления (обегая стойки, мячи, препятствия).
5. Прием мяча катящегося с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку

6. Отбор мяча ногой;
7. Отбор мяча в подкате;
8. Остановка мяча ногой, грудью
9. Отбор мяча толчком плеча.
10. Выполнение контрольных нормативов

Форма отчета: Прием контрольного норматива.
Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 73

Тема: Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.

Учебные цели:
Обучение технике передвижения футболиста.
обучение и совершенствование технических приёмов.
Продолжительность занятия: 2 часа

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, мяч.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:
Задания:
1. Ознакомиться с физическими упражнениями:
2. Упражнения для восстановления дыхания. остановка мяча внутренней стороной стопы;
3. остановка мяча подошвой;
4. остановка мяча подъемом;
5. остановка мяча бедром;
6. отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.
7. остановка мяча грудью;

8. остановка мяча головой.
9. Техника ведения мяча:
10. ведение мяча ногой;
11. ведение мяча головой.
12. Техника обманных движений (финты):
13. финт «уходом»;
14. финт «ударом»;
15. финт «остановкой».
16. Учебная игра

Форма отчета: Отработать технику перемещений.
Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 74

Название темы: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук

2.Учебные цели:

Развивать физические качества – общую и скоростную выносливость, гибкость.

Воспитывать активное отношение к занятиям посредством доступных коллективных подвижных игр, эстафет

Ознакомиться с Техникой безопасности.

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться с физическими упражнениями:

Упражнения для восстановления дыхания.

Измерение ЧСС.

выполнять беговую нагрузку в аэробном и смешанном режиме

Формировать навыки техники специальных беговых упражнений

Форма отчета: сдача норматива
Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 75

Название темы: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.

Учебные цели:

1.Развивать у студентов скоростно-силовые способности.

2.Научить занимающихся противостоять утомлению при выполнении продолжительных силовых нагрузок значительной величины.

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться с физическими упражнениями:

:● Упражнения для восстановления дыхания.

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).

Форма отчета: сдача норматива
Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 76

Название темы: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.

Учебные цели:

Развивать скоростно-силовые способности.

2. Совершенствовать навыки силовых упражнений.

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, спортивные снаряды.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

6.Порядок выполнения работы:

Ознакомиться с физическими упражнениями, способствующими поддержанию работоспособности.

-Выполнение упражнений круговым методом для развития основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой

- спортигры

Упражнения для восстановления дыхания.

Измерение ЧСС.

Общеразвивающие упражнения.

Составить комплекс утренней гимнастики.

Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей

7.Форма отчета: Демонстрация правильности выполнения задания.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс.

<u>Практическое занятие:77</u>

Название темы: Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.

Учебные цели:

Развивать физические качества – общую и силовую выносливость, гибкость.

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться с физическими упражнениями

● Упражнения для восстановления дыхания.

Измерение ЧСС

Упражнение с гантелями (вес гантелей в зависимости от физического развития ребенка от 2 до 5 кг)

И.п. руки с гантелями внизу. Сгибание рук к плечам, колени чуть согнуты 6-12 раз, 3-5 серий

Упражнение на пресс

Лазание по канату без помощи ног

Форма отчета сдача норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 78

Название темы: Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.

Учебные цели:

Научить развивать анаэробные функциональные возможности.

Развивать общую и скоростную выносливость.

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться с физическими упражнениями:

Упражнения для восстановления дыхания.

Измерение ЧСС.

Общеразвивающие упражнения.

Бег-20 мин.

Специальные беговые упражнения.

Комплекс упражнений для развития общей и скоростной выносливости.

Форма отчета: Равномерный бег – 12 минут.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие 79

Название темы: Обучение развитию общей и силовой выносливости.

Учебные цели:

Развивать различные группы мышц

Увеличить мышечную силу и силовую выносливость

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться с физическими упражнениями:

Упражнения для восстановления дыхания.

Силовая подготовка.

Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.

Развитие физического качества силы.

Развитие скоростно-силового компонента физических качеств.

Общая физическая подготовка.

Упражнения без отягощений и с собственным весом.

Упражнения с отягощениями

Форма отчета: Выполнение утренней гигиенической гимнастики (УГГ), упражнений общей физической подготовки (ОФП).

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 80

Название темы: Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.

Учебные цели:

Научить развивать анаэробные функциональные возможности.

Развивать мышцы рук и спины.

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться с физическими упражнениями:

Упражнения для восстановления дыхания.

Измерение ЧСС.

Общеразвивающие упражнения.

Силовая подготовка.

Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.

Развитие физического качества силы.

Развитие скоростно-силового компонента физических качеств.

Общая физическая подготовка.

Форма отчета: сдача норматива.

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 81

Название темы: Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.

Учебные цели:

Разработка упражнений для верхнего отдела прямых мышц живота.

Способствовать развитию силовых качеств.

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, спортивные снаряды.

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

6.Порядок выполнения работы

Ознакомиться с физическими упражнениями

●Упражнения для восстановления дыхания.

Измерение ЧСС.

Специальные силовые упражнения.

Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.

комбинации упражнений для развития мышц брюшного пресса

Форма отчета: сдача **контрольных** нормативов и тестов

8.Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс.

Практическое занятие: 82

Название темы: Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.

Учебные цели:

Укрепление мышечно - связочного аппарата позвоночного столба и мышц нижних конечностей;

Улучшение кровоснабжения и лимфообращения, а также тканевого обмена в зоне поражения

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма.

Методические указания по выполнению работы: При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться с физическими упражнениями

● Упражнения для восстановления дыхания.

Измерение ЧСС.

Специальные беговые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для развития

комплексы, имеющие в своем составе статические и динамические упражнения.

7.Форма отчета: демонстрация правильной техники выполнения упражнений.

8.Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

Практическое занятие: 83

Название темы: Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.

Учебные цели:

1.Обучить студентов технике отталкивания с места, со среднего разбега

Продолжительность занятия: 1 час

Оснащение: МУ для проведения практических занятий, спортивная форма, рулетка

Методические указания по выполнению работы:

При выполнении работы соблюдайте последовательность действий. Выполняйте задания в порядке, определённом преподавателем.

Порядок выполнения работы:

Ознакомиться с физическими упражнениями:

●Упражнения для восстановления дыхания.

Измерение ЧСС.

Специальные беговые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для развития прыгучести

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей.

Комплекс упражнений для развития координационных способностей.

Форма отчета: Прием контрольного норматива

Место проведения самоподготовки: Спорткомплекс

ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 320 с. - ЭБС «Академия» - Режим доступа: https://academia-moscow.ru/reader/?id=366974 (для авториз. пользователей)

2.Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2019. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/bcode/433532

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2019. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/bcode/437146

4. Виленский, М.Я. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2018. - 214 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: https://book.ru/book/929821

5. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2018. - 256 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: https://book.ru/book/926242

6. Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. - Саратов:

Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/77006.html

7. Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. - Саратов: Профобразование, 2017. - 120 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70294.html

8.Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358

9.Сахарова, Е. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитонова. - Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. - 94 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11361.html