	МИНОБРНАУКИ РОССИИ
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»
	филиал ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине

БД.05 Физическая культура

Уссурийск, 2020г.

Методические указания к практическим занятиям предназначены для обучающихся специальностей социально–экономического профиля, изучающих дисциплину БД.05 Физическая культура

Составитель: Колотилова Л.Л., преподаватель филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

Практическое занятие №1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО»
Практическое занятие №2 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Переменный бег. Контроль ЧСС.
Практическое занятие №3 Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 30 м., 60 м.
Практическое занятие №4 Тема 2.3
Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м. Прыжки через скакалку.
Практическое занятие №5 Бег на средние дистанции- 500 м. Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.
Практическая работа №6 Кроссовая подготовка.
Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Метание малого мяча
Практическое занятие №7 Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн
Практическое занятие №8 Развитие координации движений. Челночный бег. Техника метания гранаты
Практическое занятие №9 Развитие ловкости. Совершенствование техники метания малого мяча.
Практическое занятие №10 Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями. Прыжки через скакалку.
Практическое занятие №11 Прыжки в высоту способом «Перешагивание»
Практическое занятие №12 Техника безопасности на занятиях волейболом.
Совершенствование перемещений, стойки волейболиста. Передачи мяча в парах, на месте и в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками.
Практическое занятие №13 Верхняя и нижняя передачи мяча, Совершенствование техники подачи мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены. Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине за 30 сек.
Практическое занятие №14 Взаимодействие игроков. Страховка у сетки. Перемещения игрока. Передача мяча в движении. Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки.
Практическое занятие №15 Перемещения игрока. Совершенствование техники нападающего удара. Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.
Практическое занятие №16 Передача мяча над собой. Техника владения мячом. Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений. Совершенствование техники блокирования. Подача мяча.
Практическое занятие №17 Изучение индивидуально-тактических действий в парах. Техника и тактика игры в нападении. ОФП. Подача мяча. Двухсторонняя игра.
Практическое занятие №18 Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой. Двухсторонняя игра.
Практическое занятие №19 Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений. Совершенствование техники блокирования.
Практическое занятие №20 Подача мяча. Закрепление техники прямого нападающего удара
Практическое занятие №21 Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол. Двухсторонняя игра.
Практическое занятие №22 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещение игрока. Ловля и передача мяча. Боковой бросок из-под щита. Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо.
Практическое занятие №23 Ведение мяча.
Перехват. Бросок в кольцо. Штрафной бросок. Боковой бросок из-под щита.

Практическое занятие №24 Техника и тактика нападения. Штрафной бросок. Бросок мяча после ведения.
Практическое занятие №25 Техника и тактика защиты. Боковой бросок из-под щита. Финты /обманные движения /. 3-х очковый бросок. Учебная игра. ОФП. Бросок мяча после ведения.
Практическое занятие №26 Сдача контрольных нормативов
Практическое занятие №27 Бросок мяча после ведения. Позиционное нападение и личная защита.
Практическое занятие №28 3-х очковый бросок. Учебная игра. ОФП.
Практическое занятие №29 Учебно-тренировочная игра.
Практическое занятие №30 Взаимодействие игроков на площадке. Двухсторонняя игра.
Практическое занятие №31 Двухсторонняя игра. Взаимодействие игроков на площадке. Бросок мяча с разных точек.
Практическое занятие №32 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес. Кувырок вперед.
Практическое занятие №33 Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес с г. мячом. Кувырок назад. Стойка на лопатках.
Практическое занятие №34 Развитие координации движений. Фитбол. Совершенствование акробатических упражнений.
Практическое занятие №35 Развитие двигательных качеств посредством ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование методики определения ЧСС после нагрузки для определения тренированности и самоконтроля. Кувырок назад в полушпагат.
Практическое занятие №36 Совершенствование элементов акробатики - Кувырок назад-ноги врозь, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Стойка на голове. Акробатическая комбинация.
Практическое занятие №37 Комплекс упражнении по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация. Выпрыгивание вверх из и.п.-упор присев
Практическое занятие №38 Повороты. Прыжки. Упражнения на бревне (г/скамейке). Комплекс гимнастических упражнении для коррекции фигуры.
Практическое занятие №39 Развитие и совершенствование физических и профессиональных качеств
Практическое занятие №40 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.
Практическое занятие №41 Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.
Практическое занятие №42 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.
Практическое занятие №43 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.
Практическое занятие №44 Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости. Фитнес с эластичной лентой.
Практическое занятие №45 Совершенствование ППФП, направленной на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов.
Практическое занятие №46 Развитие координации двигательных действий. Калланектика.
Практическое занятие №47 Развитие вестибулярной устойчивости. Подвижные игры.
Практическое занятие №48 Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Спортивные игры.
Практическое занятие №49 Развитие силы, выносливости, гибкости. Спортивные игры.
Практическое занятие №50 Формирование правильной осанки.
Развитие координационных способностей.

Практическое занятие №51 Развитие выносливости.
Спортивная ходьба. Совершенствование ППФП
Практическое занятие №52 Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Воспитание скоростно-силовых качеств.
Практическое занятие №53 Совершенствование способности поддерживать равновесие.
Практическое занятие №54 Воспитание специальной выносливости.
Практическое занятие №55 Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Массаж и самомассаж.
Практическое занятие №56 Производственная гимнастика. Подвижные и спортивные игры
Практическое занятие №57 Фитбол. Совершенствование способности поддерживать равновесие.
Практическое занятие №58 Фитбол. Совершенствование способности поддерживать равновесие.
Практическое занятие №59 Зачет. Сдача контрольных нормативов

Практическое занятие №1
Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО
Проверяемые результаты обучения – З1, З2, З3
Цель: ознакомить с основными понятиями: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура.
Норма времени: 2 часа
Ход работы:
Как влияют занятия физическими упражнениями на функциональные возможности человека?
Какое место занимает физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни?
Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний
Оперативный (текущий) контроль
Оздоровительные системы физического воспитания
Роль и значение Физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Контроль ЧСС. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике
Техника безопасности на занятиях по гимнастике
Техника безопасности на занятиях по волейболу
Техника безопасности на занятиях по баскетболу
Правила игры по волейболу
Правила игры по баскетболу

Практическое занятие №2
Тема: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Переменный бег. Контроль ЧСС.
Цели: Ознакомить с инструкцией «Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой».
Освоение техники беговых и прыжковых упражнений.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Беговая дорожка, секундомер, скакалки, сектор для прыжков в длину
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Использование легкоатлетической деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Овладение и совершенствование техники переменного бега; Совершенствование техники выполнения подготовительных и специальных упражнений; Общая физическая подготовка. Контроль, самоконтроль, измерение ЧСС. Общая физическая подготовка.

Практическое занятие №3

Тема: Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 30 м., 60 м.

Цели: Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 30 м. 60 м., бега по прямой с различной скоростью.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Беговая дорожка, секундомер, скакалки, сектор для прыжков в длину, Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Ход работы:

Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Совершенствование низкого старта. Бег на скорость 3*20 м., Бег по прямой с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Бег с высокого старта 30 м. 60 м., перед линией финиша- ускорение, после линии финиша- бег по инерции. Обучение технике прыжка в длину с места.

Практическое занятие №4

Тема: Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м. Прыжки через скакалку.

Цели: Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 30 м. 60 м., бега по прямой с различной скоростью.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Беговая дорожка, секундомер, скакалки, сектор для прыжков в длину, Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Ход работы:

Беговые упражнения. Переменный бег с ускорением по сигналу. Низкий старт. Выбегание с низкого старта с ускорением, финиширование. Совершенствование техники

бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Бег 100 м. Прыжки через скакалку. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.

Практическое занятие №5

Тема: Бег на средние дистанции- 500 м. Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.

Цели: Освоение техники беговых и прыжковых упражнений (кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции), стартового разгона, финиширования; бега 500м, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3000 м (юноши).

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Беговая дорожка, секундомер, скакалки, сектор для прыжков в длину, Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Ход работы:

Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Овладение техникой бега на средние дистанции. Бег на средние дистанции 500м. Техника отталкивания в прыжках в длину с места. Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП.

Практическое занятие №6

Тема: Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Метание малого мяча

Цели: Освоение техники бега, Умение технически грамотно выполнять (на технику): передачу эстафетной палочки**.**

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Беговая дорожка, секундомер, скакалки, сектор для прыжков в длину, Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Ход работы:

Развитие выносливости. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с различным соотношением отрезков интенсивного и свободного бега в сумме 1500- 2000 м. Бег по повороту. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.

Практическое занятие №7

Тема: Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн

Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Метание малого мяча

Цели: Освоение техники беговых и прыжковых упражнений (кроссового бега, бега на длинные дистанции), стартового разгона, финиширования; Выполнение контрольного норматива: 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Беговая дорожка, секундомер, скакалки, сектор для прыжков в длину, Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:
Подготовительные и подводящие упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: 2000 м – девушки, 3000 метров – юноши.
Практическое занятие №8
Тема: Развитие координации движений. Челночный бег. Техника метания гранаты Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Метание малого мяча
Цели: Умение метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие координации движений.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Беговая дорожка, секундомер, скакалки, сектор для прыжков в длину, Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:
Совершенствование беговых и прыжковых упражнений.
Челночный бег 3* 10 м. Бег между препятствиями, меняя направления. Совершенствование техники метания гранаты.
Практическое занятие №9
Тема: Развитие ловкости. Совершенствование техники метания малого мяча.
Цели: Умение метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие координации движений.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Беговая дорожка, секундомер, скакалки, сектор для прыжков в длину, Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:
Совершенствование техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5, 10, 15 м. Выполнение комплекса общей физической подготовки.

Практическое занятие №10
Тема: Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями. Прыжки через скакалку.
Цели: Освоение техники беговых и прыжковых упражнений, умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в высоту способом «перешагивание».
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Беговая дорожка, секундомер, скакалки, сектор для прыжков в высоту, Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:
Совершенствование беговых и прыжковых упражнений.
Бег с препятствиями. Спец.- подготовительные упражнения для прыжков в высоту. Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Прыжки со скакалкой без учета времени.

Практическое занятие №11
Тема: Прыжки в высоту способом «Перешагивание»
Цели: Закрепление техники беговых и прыжковых упражнений, умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в высоту способом «перешагивание».
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Беговая дорожка, секундомер, скакалки, сектор для прыжков в высоту.
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Ход работы:
Беговые, прыжковые и подводящие упражнения. Совершенствование и закрепление техники прыжков в высоту способом «Перешагивание». Урок- соревнование. Подведение итогов занятия.

Практическое занятие №12
Тема: Техника безопасности на занятиях волейболом.
Совершенствование перемещений, стойки волейболиста. Передачи мяча в парах, на месте и в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками.
Цели: Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.
Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток.
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:
Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Использование деятельности спортивных игр для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование стойки волейболиста. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Игра, приближенная к волейболу.

Практическое занятие №13
Тема: Верхняя и нижняя передачи мяча, Совершенствование техники подачи мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены. Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине за 30 сек.
Цели: Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток.
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Подводящие упражнения. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Передачи мяча: в парах, через сетку из зоны 3 в 2, 4. Обучение технике нижней и верхней подачи мяча и приёма после неё. Совершенствование техники приема мяча с подачи. Игра у сетки в тройках. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине за 30 сек.

Практическое занятие №14
Тема: Взаимодействие игроков. Страховка у сетки. Перемещения игрока. Передача мяча в движении. Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки.
Цели: Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.
Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток.
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Подводящие упражнения. Взаимодействие игроков на площадке. Страховка блокирующих, подстраховка слабого игрока, свободного места. Передачи и подача мяча. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.

Практическое занятие №15
Тема: Перемещения игрока. Совершенствование техники нападающего удара. Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.
Цели: Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток.
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Спец.- подготовительные упражнения к в/б. Перемещения игрока по площадке в стойке волейболиста с мячом и без. Разминка с мячом в тройках, в парах. Различные виды передач и выход на мяч. Техника прямого нападающего удара. Подача мяча, прием с подачи. Учебно-тренировочная игра с применением тактических действий игроков в защите и в нападении.

Практическое занятие №16
Тема: Передача мяча над собой. Техника владения мячом. Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений. Совершенствование техники блокирования. Подача мяча.
Цели: Освоение техники блокирования. Умение выполнять тактические действия в защите **Норма времени:** 2 часа
Обеспечение занятия: Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток. Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Спец.- подготовительные упражнения к в/б. Перемещения игрока по площадке в стойке волейболиста с мячом и без. Разминка с мячом в тройках, в парах. Различные виды передач и выход на мяч. Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка. Учебно-тренировочная игра с применением тактических действий игроков в защите и в нападении.

Практическое занятие №17
Тема: Изучение индивидуально-тактических действий в парах. Техника и тактика игры в нападении. ОФП. Подача мяча. Двухсторонняя игра.
Цели: Освоение техники тактики игры в нападении. Разыгрывание комбинаций. Тактические действия в нападении. Развитие мышц брюшного пресса, внутренних и внешних мышц бедра, предплечья.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток. Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Спец.- подготовительные упражнения к в/б. Перемещения игрока по площадке в стойке волейболиста с мячом и без. Разминка с мячом в тройках, в парах. Различные виды передач и выход на мяч. Подводящие упражнения, передачи мяча в парах. Отработка в парах нападающего удара. Подача мяча. Разыгрывание комбинаций. Тактические действия в нападении. ОФП на укрепление мышц брюшного пресса, внутренних и внешних мышц бедра, предплечья. Учебно-тренировочная игра с применением тактических действий игроков в нападении.

Практическое занятие №18
Тема: Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой. Двухсторонняя игра.
Цели: Освоение техники и тактики защиты. Умение выполнять тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка. Технические приемы передачи мяча над собой сверху, снизу и выход под мяч.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток.
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Спец.- подготовительные упражнения к в/б. Перемещения игрока по площадке в стойке волейболиста с мячом и без. Разминка с мячом в тройках, в парах. Различные виды передач и выход на мяч. Подводящие упражнения, передачи мяча в парах. Подводящие упражнения. Совершенствование и закрепление техники передачи мяча над собой. Совершенствование техники и тактики защиты. Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.

Практическое занятие №19
Тема: Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений. Совершенствование техники блокирования.
Цели: Освоение техники блокирования. Умение выполнять тактические действия в защите **Норма времени:** 2 часа

Обеспечение занятия: Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток.
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Спец.- подготовительные упражнения к в/б. Перемещения игрока по площадке в стойке волейболиста с мячом и без. Разминка с мячом в тройках, в парах. Различные виды передач и выход на мяч. Подводящие упражнения, передачи мяча в парах. Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка. Совершенствование и закрепление техники передачи мяча над собой. Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка. Учебная игра.

Практическое занятие №20
Тема: Подача мяча. Закрепление техники прямого нападающего удара
Цели: Освоение техники подачи мяча и нападающего удара.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток.
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Спец.- подготовительные упражнения к в/б. Перемещения игрока по площадке в стойке волейболиста с мячом и без. Разминка с мячом в тройках, в парах. Различные виды передач и выход на мяч. Подводящие упражнения, передачи мяча в парах. Подводящие упражнения. Совершенствование и закрепление техники подачи мяча и нападающего удара. Двухсторонняя игра.

Практическое занятие №21
Тема: Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол. Двухсторонняя игра.
Цели: Развитие личностно-коммуникативных качеств.
Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток.
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Спец.- подготовительные упражнения к в/б. Перемещения игрока по площадке в стойке волейболиста с мячом и без. Разминка с мячом в тройках, в парах. Различные виды передач и выход на мяч. Подводящие упражнения, передачи мяча в парах. Совершенствование и закрепление техники подачи мяча и нападающего удара. Двухсторонняя игра.

Практическое занятие №22
Тема: Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещение игрока. Ловля и передача мяча. Боковой бросок из-под щита. Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо.
Цели: Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.
Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Баскетбольные кольца, Баскетбольные мячи, свисток.
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Использование деятельности спортивных игр для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения для развития силы, прыгучести, быстроты реакции. Перемещения по площадке: бег приставными шагами, прыжки, остановки, повороты, с ускорениями по сигналу. Овладение техникой выполнения ведения мяча, ловли, передачи и броска мяча с места. Эстафеты с баскетбольным мячом. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.

Практическое занятие №23

Тема: Ведение мяча. Перехват. Бросок в кольцо. Штрафной бросок. Боковой бросок из-под щита.

Цели: Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Баскетбольные кольца, Баскетбольные мячи, свисток.

Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Ход работы:

Перемещения игроков по площадке. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Ведение мяча: по прямой, с изменением направления, обводки препятствий, с броском после ведения. Перехват мяча в тактических действиях нападения. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

Практическое занятие №24

Тема: Техника и тактика нападения. Штрафной бросок. Бросок мяча после ведения.

Цели: Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Баскетбольные кольца, Баскетбольные мячи, свисток.

Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Ход работы:

Перемещения игроков по площадке. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Ведение мяча: по прямой, с изменением направления, обводки препятствий, с броском после ведения. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Тактика взаимодействия двух игроков по принципу: отдай и выходи. Техника и тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков). Понятие о позиционном нападении: игра через центрового игрока.

Практическое занятие №25
Тема: Техника и тактика защиты. Боковой бросок из-под щита. Финты /обманные движения /. 3-х очковый бросок. Учебная игра. ОФП. Бросок мяча после ведения.
Цели: Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Баскетбольные кольца, Баскетбольные мячи, свисток. Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Перемещения игроков по площадке. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Ведение мяча: по прямой, с изменением направления, обводки препятствий, с броском после ведения. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, Совершенствовать технику владения мячом. Техника и тактика защиты: Держание игрока при попытках прохода с мячом, выбивание, вырывание, перехват мяча. Подстраховка против игрока, ведущего мяч. Личная защита в своей зоне. Совершенствование броска со штрафной линии. Боковой бросок из-под щита. Индивидуальные действия игрока. Финты /обманные движения / в парах, с броском в кольцо, на месте и в движении.

Практическое занятие №26
Тема: Сдача контрольных нормативов
Цели: Уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие силы, координации и выносливости.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Баскетбольные кольца, Баскетбольные мячи, свисток. Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками. Сдача контрольных нормативов. Выполнить тестирование, тест 5.4.3.

Практическое занятие №27
Тема: Бросок мяча после ведения. Позиционное нападение и личная защита.
Цели: Освоение техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Баскетбольные кольца, Баскетбольные мячи, свисток. Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Перемещения игроков по площадке. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Ведение мяча: по прямой, с изменением направления. Финты /обманные движения /. в парах, тройках. Бросок мяча после ведения: ведение, 2 шага- бросок с с 3-х сторон. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3: 4:4: 5:5.

Практическое занятие №28
Тема: 3-х очковый бросок. Учебная игра. ОФП.
Цели: Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Баскетбольные кольца, Баскетбольные мячи, свисток. Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Перемещения игроков по площадке. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Ведение мяча: по прямой, с изменением направления. Спец.- подготовит, упражнения. Передачи мяча в тройках, в парах, на месте и в движении. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Броски с разных точек 3-х очковый бросок. Учебная игра. ОФП.

Практическое занятие №29

Тема: Учебно-тренировочная игра.

Цели: Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Баскетбольные кольца, Баскетбольные мячи, свисток. Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Ход работы:

Перемещения игроков по площадке. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Ведение мяча: по прямой, с изменением направления. Спец.- подготовит, упражнения. Передачи мяча в тройках, в парах, на месте и в движении. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Броски с разных точек 3-х очковый бросок. Спец.- подготовит, упражнения. Броски мяча: после ведения. 3-х очковый бросок, штрафной бросок. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебно-тренировочной игре.

Практическое занятие №30

Тема: Взаимодействие игроков на площадке. Двухсторонняя игра.

Цели: Освоение техники защиты и нападения в игре. Развитие личностно-коммуникативных качеств.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Баскетбольные кольца, Баскетбольные мячи, свисток. Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.

Подведение итогов занятия.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Ход работы:

Спец.- подготовит, упражнения.

Передачи мяча в тройках, в парах, на месте и в движении.

Техника и тактика нападения, индивидуальные действия при нападении.

Взаимодействие игроков на площадке, групповые взаимодействия.

Двухсторонняя игра.

Практическое занятие №31
Тема: Двухсторонняя игра. Взаимодействие игроков на площадке. Бросок мяча с разных точек.
Цели: Освоение техники защиты и нападения в игре. Развитие личностно-коммуникативных качеств.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Баскетбольные кольца, Баскетбольные мячи, свисток.
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Спец.- подготовит, упражнения.
Техника владения мячом.
Передачи мяча в тройках, в парах, на месте и в движении.
Техника и тактика нападения, индивидуальные действия при нападении.
Развитие координации движений, ловкости, быстроты реакции, выносливости посредством игры в баскетбол.

Практическое занятие №32
Тема: Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес.
Цели: Освоение техники общеразвивающих упражнений, освоение методикой оценки и коррекции телосложения
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Гимнастические маты, скакалки
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.
Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения
Разучивание базовых шагов, комплекса упражнений аэробики, фитнес.
Упражнения со скакалкой. Контроль ЧСС.
Кувырок вперед.

Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине с согнутыми ногами за 1 мин.
Использование деятельности профессионально-прикладной физической подготовки для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Основы здорового образа жизни.

Практическое занятие №33
Тема: Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес с г. мячом. Кувырок назад. Стойка на лопатках.
Цели: Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Гимнастические маты, скакалки, гимнастический мяч
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.
Разучивание и совершенствование базовых шагов, комплекса упражнений по типу аэробики, фитнес с гимнастическим мячом.
Подготовительные упражнения на г/матах.
Повороты на одной ноге, на двух.
Прыжки со скамейки на 90, 180, 360 градусов.
Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением
Кувырок назад.
Стойка на лопатках.
Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)

Практическое занятие №34
Тема: Развитие координации движений. Фитбол. Совершенствование акробатических упражнений.
Цели: Освоение упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Гимнастические маты, скакалки, Фитбол.
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Специально-подготовительные упражнения.
Фитбол - упражнения с большим мячом.
Совершенствование акробатических упражнений: «мост» из положения лежа на спине, кувырки, стойка на лопатках, на голове,
длинный кувырок вперед,
кувырок назад ноги врозь,
кувырок назад в полушпагат,
«мост» с переворотом в упор присев.
Кувырок вперед через препятствие высотой - до 90 см.
Касание прямыми ногами за головой

Практическое занятие №35
Тема: Развитие двигательных качеств посредством ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование методики определения ЧСС после нагрузки для определения тренированности и самоконтроля. Кувырок назад в полушпагат.
Цели: Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Гимнастические маты, скакалки, Фитбол.
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

ОРУ в парах на сопротивление.
Специально-подготовительные упражнения.
Общая физическая подготовка.
Кувырки, «мост», стойка на лопатках, на голове, на руках,
переворот боком.
Спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 градусов,
напрыгивание на скамейку.
Составить комбинацию упражнений на бревне (г/скамейке).
Определение ЧСС после нагрузки.

Практическое занятие №36

Тема: Совершенствование элементов акробатики - Кувырок назад-ноги врозь, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Стойка на голове. Акробатическая комбинация.
Цели: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.
Освоение техники безопасности занятий
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Гимнастические маты, скакалки
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Специально-подготовительные упражнения.
Общая физическая подготовка.
Совершенствование элементов акробатики - стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком.
Комбинация упражнений на бревне(г/скамейке)
Акробатическая комбинация: Равновесие-длинный кувырок вперед, кувырок вперед, ноги скрестно, кувырок назад в полушпагат, стойка на лопатках, мост с переворотом в упор присев, основная стойка

Практическое занятие №37
Тема: Комплекс упражнения по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация. Выпрыгивание вверх из и.п.-упор присев
Цели: Знать средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп.
Освоение техники безопасности занятий
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Гимнастические маты, скакалки
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Специально-подготовительные упражнения.
Общая физическая подготовка.

Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.
Комплекс упражнений по типу аэробики, шейпинг с мячом.
Танцевальные шаги.
Акробатическая комбинация.

Практическое занятие №38
Тема: Повороты. Прыжки. Упражнения на бревне (г/скамейке). Комплекс гимнастических упражнении для коррекции фигуры.
Цели: Уметь составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Гимнастические маты, скакалки, гимнастические скамейки
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Специально-подготовительные упражнения.
Общая физическая подготовка.
Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.
Повороты.
Прыжки: шагом, перекидной, маховый.
Упражнения на бревне (г/скамейке).
Разучивание комплекса гимнастических упражнений для коррекции фигуры.
Упражнения на бревне: (г/скамейке): ходьба, махи ногами, равновесие, повороты, соскок прогнувшись.

Практическое занятие №39
Тема: Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.
Цели: Освоение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Гимнастические маты, скакалки, гимнастические скамейки
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.

Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Специально-подготовительные упражнения.
Общая физическая подготовка.
Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.
Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки.
Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов).

Практическое занятие №40

Тема: Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.

Цели: Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Гимнастические маты, скакалки, гимнастические скамейки

Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Специально-подготовительные упражнения.
Общая физическая подготовка.
Разучивание и совершенствование выполнения динамических упражнений с напряжением мышц (гимнастика с гантелями, жим кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером) и статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практическое занятие №41

Тема: Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма. **Цели:** Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Гимнастические маты, скакалки, гимнастические скамейки

Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6

Методические рекомендации к выполнению практических заданий:

Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.

Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Специально-подготовительные упражнения.
Общая физическая подготовка.
Разучивание и совершенствование выполнения динамических упражнений с напряжением мышц (гимнастика с гантелями, жим кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером) и статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практическое занятие №42
Тема: Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики
Цели: Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Гимнастические маты, скакалки, гимнастические скамейки
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Специально-подготовительные упражнения.
Общая физическая подготовка.
Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.
Подтягивания в висе (юн)
Приседания на одной ноге (дев)

Практическое занятие №43
Тема: Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.

Цели: Уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); Уметь оказывать доврачебную помощь.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Гимнастические маты, скакалки, гимнастические скамейки
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Специально-подготовительные упражнения.
Общая физическая подготовка.
Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма.
Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.
Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.
30 сек.-пресс + 30 сек.-отжимание

Практическое занятие №44
Тема: Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости. Фитнес с эластичной лентой.
Цели: Освоить комплекс упражнений с эластичной лентой, силовая аэробика, упражнения на шведской стенке; Подвижные игры
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Гимнастические маты, шведская стенка, скакалки, эластичные ленты, гимнастические скамейки
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Специально-подготовительные упражнения.
Общая физическая подготовка.
Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.
Упражнения с эластичной лентой, упражнения на шведской стенке;
Подвижные игры, спортивные игры
Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)

Практическое занятие №45
Тема: Совершенствование ППФП, направленной на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов
Цели: Освоить комплекс упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Гимнастические маты, шведская стенка, скакалки, эластичные ленты, гимнастические скамейки
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Специально-подготовительные упражнения.
Общая физическая подготовка.
Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.
Броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами. Подвижные игры, спортивные игры
Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)

Практическое занятие №46
Тема: Развитие координации двигательных действий. Калланектика.
Цели: Уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Гимнастические маты, шведская стенка, скакалки, гимнастические скамейки
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Специально-подготовительные упражнения.
Общая физическая подготовка.

Развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра.
Приседания за 30 сек.
Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении.
Подвижные игры, спортивные игры

Практическое занятие №47
Тема: Развитие вестибулярной устойчивости.
Подвижные игры.
Цель: Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Гимнастические маты, шведская стенка, скакалки, гимнастические скамейки
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Специально-подготовительные упражнения.
Общая физическая подготовка.
Упражнения на равновесие: стойки на носках, одной ноге, разновидности ходьбы в сочетании с движениями рук, туловища. Повороты на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами.
Поднимание и опускание туловища из пол. лёжа на спине с согнутыми ногами за 1 мин.
Развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра.
Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении.
Подвижные игры, спортивные игры

Практическое занятие №48
Тема: Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Спортивные игры.
Цель: Развитие личностно-коммуникативных качеств.
Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Гимнастические маты, шведская стенка, скакалки, гимнастические скамейки

Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Специально-подготовительные упражнения.
Общая физическая подготовка.
Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Приседания, напрыгивания на г/скамейку.
Передача мяча над собой /верхняя и нижняя/ в кругу.
Спортивная игра - волейбол.

Практическое занятие №49
Тема: Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Спортивные игры.
Цель: Развитие, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Гимнастические маты, шведская стенка, скакалки, гимнастические скамейки
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Специально-подготовительные упражнения.
Общая физическая подготовка.
Выполнение комплексов упражнений для развития силы, выносливости, гибкости, Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Приседания, напрыгивания на г/скамейку.
Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости;
различные виды отжиманий,
прогибы, выпады, упражнения на растяжку.
Одновременное ведение мячей левой и правой руками.
Спортивная игра - баскетбол.

Практическое занятие №50
Тема: Формирование правильной осанки.
Развитие координационных способностей.
Цель: Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Гимнастические маты, шведская стенка, скакалки, гимнастические скамейки
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Специально-подготовительные упражнения.
Общая физическая подготовка.
Выполнение комплексов упражнений для развития силы, выносливости, гибкости, Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Упражнения на формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей: Прыжки с поворотами налево и направо на 90°, 180°, 360% более.
Кувырки: вперед, назад, длинный кувырок вперед, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в полушпагат, с опорой на одну руку, через плечо. прогибы, выпады, упражнения на растяжку.
Одновременное ведение мячей левой и правой руками.
Спортивная игра - баскетбол.

Практическое занятие №51
Тема: Развитие выносливости.
Спортивная ходьба. Совершенствование ППФП
Цель: Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Гимнастические маты, шведская стенка, скакалки, гимнастические скамейки
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Специально-подготовительные упражнения.
Составить и провести комплексы утренней, вводной
и производственной гимнастики с учетом направления будущей
профессиональной деятельности.
Общая физическая подготовка.
Выполнение комплексов упражнений для развития силы, выносливости, гибкости, Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Упражнения на формирование правильной осанки. Спортивная ходьба. Бег по пересеченной местности. ППФП

Практическое занятие №52
Тема: Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Воспитание скоростно-силовых качеств.
Цель: Уметь составлять и проводить комплексы утренней, вводной
и производственной гимнастики с учетом направления будущей
профессиональной деятельности. Уметь технически грамотно выполнять (на технику): передачу эстафетной палочки, Освоение техники беговых и прыжковых упражнений.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Гимнастические маты, шведская стенка, скакалки, гимнастические скамейки
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Специально-подготовительные упражнения.
Составить и провести комплексы утренней, вводной
и производственной гимнастики с учетом направления будущей
профессиональной деятельности.
Общая физическая подготовка.
Выполнение комплексов упражнений для развития силы, выносливости, гибкости, Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Беговые и прыжковые упражнения Бег по пересеченной местности. ППФП

Практическое занятие №53
Тема: Совершенствование способности поддерживать
равновесие.
Цель: Уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Гимнастические маты, шведская стенка, скакалки, гимнастические скамейки
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Специально-подготовительные упражнения.
Составить и провести комплексы утренней, вводной
и производственной гимнастики с учетом направления будущей
профессиональной деятельности.
Общая физическая подготовка.
Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Повороты. Прыжки: шагом, перекидной, маховый. Упражнения на равновесие. Разучивание комплекса гимнастических упражнений для коррекции фигуры. Упражнения на бревне: (г/скамейке): ходьба, махи ногами, равновесие, повороты, соскок прогнувшись.

Практическое занятие №54
Тема: Воспитание специальной выносливости.
Цель: Освоение техники беговых и прыжковых упражнений (кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции)
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Беговая дорожка, Гимнастические маты, шведская стенка, скакалки, гимнастические скамейки
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Специально-подготовительные упражнения.
Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.
Интервальная беговая тренировка (4*200м через 200м ходьбы).
Общая физическая подготовка.
Спортивные игры.

Практическое занятие №55
Тема: Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Массаж и самомассаж.
Цель: Знание и применение методики активного отдыха, массажа
и самомассажа при физическом и умственном утомлении.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Беговая дорожка, Гимнастические маты, шведская стенка, скакалки, гимнастические скамейки
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления
Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа

Практическое занятие №56
Тема: Производственная гимнастика. Подвижные и спортивные игры
Цель: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Беговая дорожка, Гимнастические маты, шведская стенка, скакалки, гимнастические скамейки
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Выполнение комплексов производственной гимнастики.
Физическая культура и спорт в свободное время специалиста.

Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления
Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.
Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
Подвижные и спортивные игры

Практическое занятие №57
Тема: Фитбол. Совершенствование способности поддерживать равновесие.
Цель: Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Беговая дорожка, Гимнастические маты, шведская стенка, скакалки, гимнастические скамейки
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Выполнение комплексов производственной гимнастики.
Оценка эффективности ППФП. Комплекс упражнений на фитболах для равновесия.
Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления
Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.
Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
Подвижные и спортивные игры

Практическое занятие №58
Тема: Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.
Цель: Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Беговая дорожка, Гимнастические маты, шведская стенка, скакалки, гимнастические скамейки
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.

Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.
Оценка эффективности ППФП.
Комплекс упражнений на фитболах для равновесия.
Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления
Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.
Подвижные и спортивные игры

Практическое занятие №59
Тема: Сдача контрольных нормативов.
Цель: Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Гимнастические маты, шведская стенка, скакалки, гимнастические скамейки, волейбольные мячи, баскетбольные мячи
Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6
Методические рекомендации к выполнению практических заданий:
Методы организации занятия – фронтальный, поточный, посменный.
Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.
Контроль за правильностью выполнения упражнений.
Контроль за функциональным состоянием организма.
Привлечение студентов (освобождённых от выполнения практических заданий) к подготовке инвентаря и проведению пульсометрии.
Подведение итогов занятия.
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
Ход работы:

Специально-подготовительные упражнения.
Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.
Сдача контрольных нормативов.

Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448769.

2. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). - Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657.

3. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844

Дополнительная литература

1. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547.

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-442509.

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456546.