

	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

ОГСЭ.04 Физическая культура

Уссурийск, 2020г.

Методические указания к практическим занятиям предназначены для обучающихся по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, изучающих дисциплину ОГСЭ.04 Физическая культура

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

Практическое занятие №1 Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья.

Практическое занятие №2 Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 30 м., 60 м.

Практическое занятие №3 Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м. Прыжки через скакалку.

Практическое занятие №4 Бег на средние дистанции- 500 м. Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.

Практическое занятие №5 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Метание малого мяча

Практическая работа №6 Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн.

Практическое занятие №7 Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями. Прыжки через скакалку.

Практическое занятие №8 Прыжки в высоту способом «Перешагивание».

Практическое занятие №9 Техника безопасности на занятиях волейболом.

Совершенствование перемещений, стойки волейболиста. Передачи мяча паром, на месте и в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками.

Практическое занятие №10 Верхняя и нижняя передачи мяча, Совершенствование техники подачи мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены.

Практическое занятие №11 Перемещения игрока. Передача мяча в движении. Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки.

Практическое занятие №12 Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.

Практическое занятие №13 Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений. Совершенствование техники блокирования. Подача мяча.

Практическое занятие №14 Подача мяча. Закрепление техники прямого нападающего удара. Двухсторонняя игра.

Практическое занятие №15 Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол. Двухсторонняя игра.

Практическое занятие №16 Зачет. Сдача контрольных нормативов

Практическое занятие №17 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника и тактика защиты. Боковой бросок из-под щита. Финты /обманные движения/. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо.

Практическое занятие №18 Техника и тактика нападения. Штрафной бросок. Боковой бросок из-под щита, 3-х очковый бросок.

Практическое занятие №19 Бросок мяча после ведения. Позиционное нападение и личная защита. Техника и тактика нападения и защиты. Штрафной бросок.

Практическое занятие №20 3-х очковый бросок. Учебная игра. ОФП. Бросок мяча после ведения. Перемещения игроков по площадке.

Практическое занятие №21 Взаимодействие игроков на площадке. Двухсторонняя игра. Бросок мяча с разных точек.

Практическое занятие №22 Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес. Кувырок вперед. Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине с согнутыми ногами за 1 мин.

Практическое занятие №23 Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес с г.мячом. Кувырок назад. Стойка на лопатках.

Практическое занятие №24 Фитбол. Совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок вперед.

Практическое занятие №25 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 №26 Совершенствование элементов акробатики - Кувырок назад-ноги врозь, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Стойка на голове. Акробатическая комбинация.

Практическое занятие №27 Комплекс упражнений по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация.

Практическое занятие №28 Развитие и совершенствование физических и профессиональных качеств

Практическое занятие №29 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.

Практическое занятие №30 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Совершенствование ППФП, направленной на развитие координации двигательных действий.

Практическое занятие №31 Развитие координации двигательных действий Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)

Практическое занятие №32 Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Спортивные игры.

Практическое занятие №33 Формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей. Приседания за 30 сек.

Практическое занятие №34 Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Массаж и самомассаж. Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса.

Практическое занятие №35 Зачет. Сдача контрольных нормативов

Практическое занятие №36 Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья.

Практическое занятие №37 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Переменный бег. Контроль ЧСС. Совершенствование беговых упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. 60 м.

Практическое занятие №38 Бег 100 м. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Метание малого мяча. Прыжки через скакалку.

Практическое занятие №39 Бег на средние дистанции- 500 м. Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.

Практическое занятие №40 Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн.

Практическое занятие №41 Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями. Прыжки через скакалку.

Практическое занятие №42 Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование перемещений, стойки волейболиста. Верхняя и нижняя передачи мяча, Совершенствование техники подачи мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками.

Практическое занятие №43 Перемещения игрока. Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены. Совершенствование техники подачи мяча.

Практическое занятие №44 Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой. Передача мяча в движении. Страховка у сетки.

Практическое занятие №45 Совершенствование техники блокирования. Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.

Практическое занятие №46 Подача мяча. Закрепление техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники блокирования.

Практическое занятие №47 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника и тактика защиты. Боковой бросок из-под щита. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо.

Практическое занятие №48 Техника и тактика нападения. Штрафной бросок. Финты

/обманные движения / . Боковой бросок из-под щита, 3-х очковый бросок.

Практическое занятие №49 Зачет. Сдача контрольных нормативов.

Практическое занятие №50 Бросок мяча после ведения. Взаимодействие игроков на площадке. 3-х очковый бросок. Двухсторонняя игра.

Практическое занятие №51 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес. Танцевальные шаги. Кувырок вперед.

Практическое занятие №52 Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес с мячом. Развитие и совершенствование физических и профессиональных качеств Кувырок назад. Стойка на лопатках.

Практическое занятие №53 Фитбол. Совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок вперед. Касание прямыми ногами за головой

Практическое занятие №54 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 №55 Совершенствование элементов акробатики -стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Акробатическая комбинация.

Практическое занятие №56 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.

Практическое занятие №57 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.

Практическое занятие №58 Развитие координации двигательных действий. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Массаж и самомассаж.

Практическое занятие №59 Дифференцированный зачет. Сдача контрольных нормативов

Практическое занятие №1

Тема: Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья.

Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6, ОК10

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

Цели: Ознакомить с инструкцией «Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой». Освоение техники беговых и прыжковых упражнений. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Беговая дорожка, секундомер, скакалки, сектор для прыжков в длину

Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6, ОК10

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:

Овладение и совершенствование техники переменного бега; Совершенствование техники выполнения подготовительных и специальных упражнений; Общая физическая подготовка. Контроль, самоконтроль, измерение ЧСС. 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 №3

Тема: Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м. Прыжки через скакалку.

Цели: Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега на 100м., 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, ОК10

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 по прямой с изменением темпа, с ускорением по сигналу.

Бег на скорость 3*20 м.,

Бег с низкого старта 60 м., перед линией финиша- ускорение, после линии финиша- бег по инерции.

Бег с низкого старта 100 м.,

Обучение технике прыжка в длину с места.

Практическое занятие №4

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

Цели: Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние дистанции), 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, ОК10

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.

Прыжки через скакалку.

Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.

Практическое занятие №5

Тема: Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Метание малого мяча
Кроссовая подготовка.

Цели: Освоение техники передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Беговая дорожка, секундомер, скакалки, сектор для прыжков в длину, Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.

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.
Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
Общая физическая подготовка.

Практическое занятие №6

Тема: Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн.

Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Метание малого мяча

Цели: Освоение техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Беговая дорожка, секундомер, скакалки, сектор для прыжков в длину, Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6, ОК10

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.

Переменный бег с различным соотношением отрезков интенсивного и свободного бега.

Бег по повороту.

Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.

Подготовительные и подводящие упражнения.

Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

Выполнение контрольного норматива: 2000 м – девушки, 3000 метров – юноши.

Практическое занятие №7

Тема: Тема 2.6 Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание».

Прыжки через скакалку.

Цели: Освоение техники прыжков 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, ОК10

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 беговых и прыжковых упражнений.
Бег с препятствиями.
Спец.- подготовительные упражнения для прыжков в высоту.
Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание».
Прыжки через скакалку

Практическое занятие №8

Тема: Прыжки в высоту способом «Перешагивание».

Цели: Освоение техники прыжков 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, ОК10

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.

Подготовительные и подводящие упражнения.

Спец.- подготовительные упражнения для прыжков в высоту.

Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание».

Практическое занятие №9

Тема: Техника безопасности на занятиях волейболом.

Совершенствование перемещений, стойки волейболиста. Передачи мяча паром, на месте и в движении.

Цели: Использование деятельности спортивных игр для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.
Развитие координации движений.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.

Совершенствование беговых и прыжковых упражнений.

Выполнение комплекса общей физической подготовки.

Совершенствование стойки волейболиста.

Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу.

Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Прием мяча сверху, снизу двумя руками.

Игра, приближенная к волейболу.

Практическое занятие №10

Тема: Верхняя и нижняя передачи мяча, Совершенствование техники подачи мяча.
Верхняя и нижняя передачи мяча у стены.

Цели: Освоение техники верхней и нижней передачи мяча

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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 №11

Тема: Перемещения игрока. Передача мяча в движении. Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки.

Цели: Закрепление техники беговых и прыжковых упражнений, умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в высоту способом «перешагивание».

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.

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 №12

Тема: Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.

Цели: Освоение основных игровых элементов. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 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, ОК10

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:

Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу.

Спец.- подготовительные упражнения к в/б.

Перемещения игрока по площадке в стойке волейболиста с мячом и без.

Разминка с мячом в тройках, в парах.

Передача мяча над собой.

Техника и тактика защиты.

Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.

Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.

Техника прямого нападающего удара.

Подача мяча, прием с подачи.

Учебно-тренировочная игра с применением тактических действий игроков в защите и в нападении.

Практическое занятие №13

Тема: Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений. Совершенствование техники блокирования. Подача мяча.

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, ОК10

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.

Беговые и прыжковые упражнения.

Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.

Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.

Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Совершенствование техники подачи мяча, приема мяча с подачи.

Совершенствование техники блокирования.

Подача мяча.

Игра у сетки в тройках.

Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.

Практическое занятие №14

Тема: Подача мяча. Закрепление техники прямого нападающего удара. Двухсторонняя игра. **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, ОК10

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.

Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Подача мяча.

Двухсторонняя игра.

Практическое занятие №15

Тема: Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол. Двухсторонняя игра.

Цели: Освоение техники выполнения нападающего удара.

Развитие Скоростно-силовых качеств.

Воспитание коллективизма посредством игры в волейбол.

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, ОК10

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 волейболу.

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: Зачет. Сдача контрольных нормативов.

Цели: Уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие силы, координации и выносливости.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Гимнастические маты, скакалки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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:

Ходьба с переходом на медленный бег.

Комплекс общеразвивающих упражнений.

Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками.

Сдача контрольных нормативов.

Практическое занятие №17

Тема: Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника и тактика защиты. Боковой бросок из-под щита.

Цели: Повторить правила игры по баскетболу.

Закрепить технику передачи мяча двумя руками от груди.

Воспитание коллективизма посредством игры в баскетбол.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Баскетбольные кольца, баскетбольные, свисток.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.

Ловля и передачи мяча на месте и в движении.

Ведение мяча.

Боковой бросок из-под щита.

Бросок мяча в кольцо.

Финты /обманные движения /.

Техника и тактика защиты.

Практическое занятие №18

Тема: Техника и тактика нападения. Штрафной бросок. Боковой бросок из-под щита, 3-х очковый бросок.

Цели: Освоение тактики игры в нападении.

Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Баскетбольные кольца, баскетбольные, свисток.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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 баскетболу.

Подводящие упражнения.

Передачи мяча в парах: двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, одной (другой) рукой от плеча.

Штрафной бросок.

Боковой бросок из-под щита.

3-х очковый бросок.

Техника и тактика нападения.

Практическое занятие №19

Тема: Бросок мяча после ведения. Позиционное нападение и личная защита. Техника и тактика нападения и защиты.

Штрафной бросок.

Цели: Освоение техники и тактики нападения и защиты. блокирования. Умение выполнять тактические действия в защите

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Баскетбольные кольца, баскетбольные, свисток.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.
Штрафной бросок.
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.
Техника и тактика нападения и защиты.
Учебная игра.

Практическое занятие №20

Тема: 3-х очковый бросок. Учебная игра. ОФП. Бросок мяча после ведения.
Перемещения игроков по площадке.

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, ОК10

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.

ОФП.

Спец.- подготовит, упражнения.

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

Ведение мяча: по прямой, с изменением направления.

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.

Практическое занятие №21

Тема: Взаимодействие игроков на площадке. Двухсторонняя игра. Бросок мяча с разных точек. **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, ОК10

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.
Бросок мяча с разных точек.
Техника и тактика нападения, индивидуальные действия при нападении.
Взаимодействие игроков на площадке, групповые взаимодействия.
Двухсторонняя игра.

Практическое занятие №22

Тема: Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес. Кувырки вперед, назад.

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: Гимнастические маты, гимнастические коврики, скакалки.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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:

Техника безопасности на занятиях по гимнастике.
Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики.
Фитнес.
Упражнения со скакалкой.
Контроль ЧСС.
Перекаты в группировке.
Кувырок вперед, кувырок назад.

Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа на спине с согнутыми ногами за 1 мин.

Практическое занятие №23

Тема: Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес с г.мячом. Кувырок назад. Стойка на лопатках.

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

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические мячи, перекладина.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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 комплекса упражнений по типу аэробики.

Фитнес с гимнастическим мячом.

Перекаты в группировке.

Кувырок назад.

Стойка на лопатках.

Поднимание ног до касания перекладины (в висе).

Практическое занятие №24

Тема: Фитбол. Совершенствование акробатических упражнений.

Цели: Освоение упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Гимнастические маты, скакалки, фитбол.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.

Перекаты в группировке.

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 №25

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. Наклоны туловища вперед.

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, гимнастические коврики, гимнастические мячи.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.

Спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 градусов,

Составить комбинацию упражнений на бревне (г/скамейке).

Перекаты в группировке.

Кувырки, «мост», стойка на лопатках, на голове, на руках, переворот боком.

Кувырок назад в полушпагат.

Наклоны туловища вперед.

Определение ЧСС после нагрузки.

Практическое занятие №26

Тема: Совершенствование элементов акробатики - Кувырок назад-ноги врозь, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Стойка на голове. Акробатическая комбинация.

Цели: Уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие силы, координации и выносливости.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Гимнастические маты, гимнастические коврики.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.

Совершенствование элементов акробатики - Кувырок назад-ноги врозь, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком.

Стойка на голове.

Акробатическая комбинация.

Комбинация упражнений на бревне(г/скамейке)

Акробатическая комбинация. ОФП.

Практическое занятие №27

Тема: Комплекс упражнений по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация.

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, гимнастические коврики, гимнастические мячи.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.
Комплекс упражнений по типу аэробики, шейпинг с мячом.
Танцевальные шаги.
Акробатическая комбинация.
Выпрыгивание вверх из и.п.- упор присев

Практическое занятие №28

Тема: Повороты. Прыжки. Упражнения на бревне (г/скамейке). Комплекс гимнастических упражнений для коррекции фигуры. ППФП.

Цели: Развитие и совершенствование физических и профессиональных качеств

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.
Повороты. Прыжки.
Упражнения на бревне (г/скамейке).
ППФП Комплекс гимнастических упражнений для коррекции фигуры.

Практическое занятие №29

Тема: Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.

Цели: Использование деятельности профессионально-прикладной физической подготовки для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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 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 №30

Тема: Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Совершенствование ППФП, направленной на развитие координации двигательных действий.

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

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, Секундомер

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.

Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Совершенствование ППФП, направленной на развитие координации двигательных действий.

30 сек.-пресс + 30 сек.-отжимание

Практическое занятие №31

Тема: Развитие координации двигательных действий

Цели: Развитие координации двигательных действий

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.

Развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра.

Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)

Упражнения на координацию на месте и в движении,

ведение баскетбольного мяча,

передача мяча в движении,

Двусторонняя игра в баскетбол и т.п.

Практическое занятие №32

Тема: Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Спортивные игры.

Цели: Освоение техники общеразвивающих упражнений, освоение методикой оценки и коррекции телосложения

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.

Совершенствование ППФП.

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.

Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)

Практическое занятие №33

Тема: Формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей. Приседания за 30 сек.

Цели: Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, секундомер

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Развитие координационных способностей: Прыжки с поворотами налево и направо на 90°, 180°, 360° и более.

Кувырки: вперед, назад, длинный кувырок вперед, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в полушпагат, с опорой на одну руку, через плечо.

Приседания за 30 сек.

Практическое занятие №34

Тема: Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Массаж и самомассаж.

Цели: Освоение упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки)

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, секундомер

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.
Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
Основные методики массажа и самомассажа.
Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.
Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса.
Поднимание и опускание туловища из пол. лёжа на спине с согнутыми ногами за 1 мин.

Практическое занятие №35

Тема: Зачет. Сдача контрольных нормативов

Цели: Уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие силы, координации и выносливости.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Гимнастические маты, скакалки, Фитбол.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.
Ходьба с переходом на медленный бег.
Комплекс общеразвивающих упражнений.
Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками.
Сдача контрольных нормативов.

Практическое занятие №36

Тема: Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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 №37

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

Цели: Ознакомить с инструкцией «Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой». Освоение техники беговых и прыжковых упражнений. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Беговая дорожка, секундомер, скакалки, сектор для прыжков в длину

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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:

Овладение и совершенствование техники переменного бега; Совершенствование техники выполнения подготовительных и специальных упражнений; Общая физическая подготовка. Контроль, самоконтроль, измерение ЧСС. 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 №38

Тема: Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м. Прыжки через скакалку.

Цели: Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега на 100м., 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, ОК10

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 по прямой с изменением темпа, с ускорением по сигналу.

Бег на скорость 3*20 м.,

Бег с низкого старта 60 м., перед линией финиша- ускорение, после линии финиша- бег по инерции.

Бег с низкого старта 100 м.,

Обучение технике прыжка в длину с места.

Практическое занятие №39

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

Цели: Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние дистанции), 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, ОК10

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.
Прыжки через скакалку.
Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.

Практическое занятие № 40

Тема: Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн.

Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Метание малого мяча

Цели: Освоение техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Беговая дорожка, секундомер, скакалки, сектор для прыжков в длину, Проверяемые результаты обучения – ОК2,ОК3,ОК6, ОК10

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.
Переменный бег с различным соотношением отрезков интенсивного и свободного бега.
Бег по повороту.
Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.
Подготовительные и подводящие упражнения.
Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
Выполнение контрольного норматива: 2000 м – девушки, 3000 метров – юноши.

Практическое занятие №41

Тема: Тема 2.6 Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание».
Прыжки через скакалку.

Цели: Освоение техники прыжков 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, ОК10

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 беговых и прыжковых упражнений.

Бег с препятствиями.

Спец.- подготовительные упражнения для прыжков в высоту.

Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание».

Прыжки через скакалку

Практическое занятие №42

Тема: Техника безопасности на занятиях волейболом.

Совершенствование перемещений, стойки волейболиста. Передачи мяча паром, на месте и в движении.

Цели: Использование деятельности спортивных игр для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.

Развитие координации движений.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.
Совершенствование беговых и прыжковых упражнений.
Выполнение комплекса общей физической подготовки.
Совершенствование стойки волейболиста.
Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу.
Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Прием мяча сверху, снизу двумя руками.
Игра, приближенная к волейболу.

Практическое занятие №43

Тема: Верхняя и нижняя передачи мяча, Совершенствование техники подачи мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены.

Цели: Освоение техники верхней и нижней передачи мяча

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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 № 44

Тема: Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.

Цели: Освоение основных игровых элементов. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 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, ОК10

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:

Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу.

Спец.- подготовительные упражнения к в/б.

Перемещения игрока по площадке в стойке волейболиста с мячом и без.

Разминка с мячом в тройках, в парах.

Передача мяча над собой.

Техника и тактика защиты.

Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.

Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.

Техника прямого нападающего удара.

Подача мяча, прием с подачи.

Учебно-тренировочная игра с применением тактических действий игроков в защите и в нападении.

Практическое занятие №45

Тема: Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений.

Совершенствование техники блокирования. Подача мяча.

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, ОК10

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.

Беговые и прыжковые упражнения.

Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.

Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.

Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Совершенствование техники подачи мяча, приема мяча с подачи.

Совершенствование техники блокирования.

Подача мяча.

Игра у сетки в тройках.

Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.

Практическое занятие №46

Тема: Подача мяча. Закрепление техники прямого нападающего удара. Двухсторонняя игра. **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, ОК10

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.

Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Подача мяча.

Двухсторонняя игра.

Практическое занятие №47

Тема: Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника и тактика защиты. Боковой бросок из-под щита.

Цели: Повторить правила игры по баскетболу.

Закрепить технику передачи мяча двумя руками от груди.

Воспитание коллективизма посредством игры в баскетбол.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Баскетбольные кольца, баскетбольные, свисток.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.

Ловля и передачи мяча на месте и в движении.

Ведение мяча.

Боковой бросок из-под щита.

Бросок мяча в кольцо.

Финты /обманные движения /.

Техника и тактика защиты.

Практическое занятие №48

Тема: Техника и тактика нападения. Штрафной бросок. Боковой бросок из-под щита, 3-х очковый бросок.

Цели: Освоение тактики игры в нападении.

Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Баскетбольные кольца, баскетбольные, свисток.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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 баскетболу.

Подводящие упражнения.

Передачи мяча в парах: двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, одной (другой) рукой от плеча.

Штрафной бросок.

Боковой бросок из-под щита.

3-х очковый бросок.

Техника и тактика нападения.

Практическое занятие №49

Тема: Зачет. Сдача контрольных нормативов

Цели: Уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие силы, координации и выносливости.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Гимнастические маты, скакалки, Фитбол.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.

Ходьба с переходом на медленный бег.

Комплекс общеразвивающих упражнений.

Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками.

Сдача контрольных нормативов.

Практическое занятие №50

Тема: Бросок мяча после ведения. Позиционное нападение и личная защита. Техника и тактика нападения и защиты.

Штрафной бросок.

Цели: Освоение техники и тактики нападения и защиты.

блокирования. Умение выполнять тактические действия в защите

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Баскетбольные кольца, баскетбольные, свисток.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.

Штрафной бросок.

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.

Техника и тактика нападения и защиты.

Учебная игра.

Практическое занятие №51

Тема: Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес. Кувырки вперед, назад.

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: Гимнастические маты, гимнастические коврики, скакалки.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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:

Техника безопасности на занятиях по гимнастике.

Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики.

Фитнес.

Упражнения со скакалкой.

Контроль ЧСС.

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед, кувырок назад.

Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа на спине с согнутыми ногами за 1 мин.

Практическое занятие №52

Тема: Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес с г.мячом. Кувырок назад. Стойка на лопатках.

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

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические мячи, перекладина.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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 комплекса упражнений по типу аэробики.

Фитнес с гимнастическим мячом.

Перекаты в группировке.

Кувырок назад.

Стойка на лопатках.

Поднимание ног до касания перекладины (в висе).

Практическое занятие №53

Тема: Фитбол. Совершенствование акробатических упражнений.

Цели: Освоение упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Гимнастические маты, скакалки, фитбол.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.

Перекаты в группировке.

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 №54

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. Наклоны туловища вперед.

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, гимнастические коврики, гимнастические мячи.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.

Спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 градусов,

Составить комбинацию упражнений на бревне (г/скамейке).

Перекаты в группировке.

Кувырки, «мост», стойка на лопатках, на голове, на руках, переворот боком.

Кувырок назад в полушпагат.

Наклоны туловища вперед.

Определение ЧСС после нагрузки.

Практическое занятие №55

Тема: Совершенствование элементов акробатики - Кувырок назад-ноги врозь, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Стойка на голове. Акробатическая комбинация.

Цели: Уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие силы, координации и выносливости.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Гимнастические маты, гимнастические коврики.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.

Совершенствование элементов акробатики - Кувырок назад-ноги врозь, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком.

Стойка на голове.

Акробатическая комбинация.

Комбинация упражнений на бревне(г/скамейке)

Акробатическая комбинация. ОФП.

Практическое занятие №56

Тема: Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.

Цели: Использование деятельности профессионально-прикладной физической подготовки для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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 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 №57

Тема: Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Совершенствование ППФП, направленной на развитие координации двигательных действий.

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

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, Секундомер

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.

Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Совершенствование ППФП, направленной на развитие координации двигательных действий.

30 сек.-пресс + 30 сек.-отжимание

Практическое занятие №58

Тема: Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Массаж и самомассаж.

Цели: Освоение упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки)

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, секундомер

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.

Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Основные методики массажа и самомассажа.

Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.

Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса.

Поднимание и опускание туловища из пол. лёжа на спине с согнутыми ногами за 1 мин.

Практическое занятие №59

Тема: Дифференцированный зачет. Сдача контрольных нормативов

Цели: Уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие силы, координации и выносливости.

Норма времени: 2 часа

Обеспечение занятия: Гимнастические маты, скакалки, Фитбол.

Проверяемые результаты обучения – ОК2, ОК3, ОК6, ОК10

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.

Ходьба с переходом на медленный бег.

Комплекс общеразвивающих упражнений.

Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками.

Сдача контрольных нормативов.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-406-02452-2. — URL: <https://book.ru/book/936107>. — Текст : электронный.
2. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455838>
3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>.

Дополнительная литература

1. 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>
- Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>