МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

Уссурийск, 2020г.

Практическое занятие №1 Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 30 м., 60 м.
Практическое занятие №2 Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м. Прыжки через скакалку.
Практическое занятие №3 Бег на средние дистанции- 500 м. Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.
Практическое занятие №4 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Метание малого мяча
Практическая работа №5 Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн.
Практическое занятие №6 Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями. Прыжки через скакалку.
Практическое занятие №7 Прыжки в высоту способом «Перешагивание».
Практическое занятие №8 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 № 9 Верхняя и нижняя передачи мяча, Совершенствование техники подачи мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены.
Практическое занятие №10 Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки. Передача мяча в движении.
Практическое занятие №11 Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.
Практическое занятие №12 Закрепление техники передачи мяча над собой. Тактические действия в защите: блокирование, страховка
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. Финты /обманные движения /. Боковой бросок из-под щита.
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.
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 и совершенствование физических и профессиональных качеств. 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 упражнении по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация.
Практическое занятие №28 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.
Практическое занятие №29 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Совершенствование ППФП, направленной на развитие координации двигательных действий.
Практическое занятие №30 Совершенствование ППФП, направленной на развитие координации двигательных действий.
Практическое занятие №31 Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Спортивные игры.
Практическое занятие №32 Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Массаж и самомассаж. Развитие координационных способностей.
Практическое занятие №33 Зачет. Сдача контрольных нормативов
Практическое занятие №34 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Переменный бег. Контроль ЧСС. Совершенствование беговых упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. 60 м. Бег100 м.
Практическое занятие №35 Бег на средние дистанции 500м.-дев, 1000м.-юн. Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.
Практическое занятие №36 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Метание малого мяча. Прыжки через скакалку.
Практическое занятие №37 Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места. Челночный бег
Практическое занятие №38 Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места способом «согнув ноги».
Практическое занятие №39 Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями. Прыжки через скакалку.
Практическое занятие №40 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 №41 Верхняя и нижняя передачи мяча у стены. Совершенствование техники подачи мяча.
Практическое занятие №42 Перемещения игроков по площадке. Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки. Передача мяча в движении.
Практическое занятие №43 Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой. Совершенствование техники блокирования.
Практическое занятие №44 Подача мяча. Закрепление техники прямого нападающего удара. Закрепление техники передачи мяча над собой. Подача мяча.
Практическое занятие №45 Передача мяча над собой. Техника владения мячом. Совершенствование техники блокирования.
Практическое занятие №46 Изучение индивидуально-тактических действий в парах. Техника и тактика игры в нападении. ОФП. Подача мяча Подача мяча, прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра.
Практическое занятие №47 Двухсторонняя игра. ОФП.
Практическое занятие №48 Зачет. Сдача контрольных нормативов.
Практическое занятие №49 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес. Танцевальные шаги. Кувырок вперед.
Практическое занятие №50 Совершенствование комплекса упражнений по типу

аэробики, Фитнес с г.мячом. Развитие и совершенствование физических и профессиональных качеств Кувырок назад. Стойка на лопатках.
Практическое занятие №51 Фитбол. Совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок вперед. Касание прямыми ногами за головой
Практическое занятие №52 Совершенствование элементов акробатики - Кувырок назад-ноги врозь, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Акробатическая комбинация. Стойка на голове.
Практическое занятие №53 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.
Практическое занятие №54 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.
Практическое занятие №55 Развитие координации двигательных действий. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Массаж и самомассаж.
Практическое занятие № 56 Дифференцированный зачет. Сдача контрольных нормативов

Практическое занятие №1

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 – З3, У1, У3, У4, У8

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 №2

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 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 – З1, У1, У3, У4, У8

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 №3

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 – З2, У1, У3, У4, У8

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 №4

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 – У1, У3, У4, У8

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 №5

Тема: Кросс -2000 м.-дев.
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 – У1, У3, У4, У8
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 №6

Тема: 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 – З1,З2, У1, У3, У4, У8
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 №7

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 – У1, У3, У4, У8
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 №8

Тема: Техника безопасности на занятиях волейболом.
Совершенствование перемещений, стойки волейболиста. Передачи мяча в парах, 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 – З1,З2, У2, У3, У4, У8, З3

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 № 9

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 – З1,З3, У2, У3, У4, У8

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 №10

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

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 – З1,З2, У2, У3, У4, У8

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 №11

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 – З1,З2, У2, У3, У4, У8

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 №12

Тема: Закрепление техники передачи мяча над собой. Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка. 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 – З1, У2, У3, У4, У8

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 №13

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 – З1,З2, У2, У3, У4, У8

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 №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 – З1,З2, У2, У3, У4, У8

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 – З1,З2, У2, У3, У4, У8
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 – З1,З2, У2, У3, У4, У8
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 – З1,З3, З3, У2, У3, У4, У8
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 – У2, У3, У4, У8
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 – З1, У2, У3, У4, У8
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 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 – У2, У3, У4, У8

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 – З1, У2, У3, У4, У8

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.

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 – З1, З3, У1, У2, У3, У4, У8

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
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 – У1, У2, У3, У4, У8

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 – У1, У2, У3, У4, У8

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 и совершенствование физических и профессиональных качеств. Кувырок назад в полушпагат.

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 – У1, У2, У3, У4, У8

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 – З1,З2, У1, У2, У3, У4, У8

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 упражнении 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 – З1,З3, У1, У2, У3, У4, У8

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

Практическое занятие №28

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 – З3, У1, У3, У4, У8

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 №29

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 – З1,З2, У1, У3, У4, У8
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 №30

Тема: Совершенствование ППФП, направленной на развитие координации двигательных действий.
Цели: Развитие координации двигательных действий
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки
Проверяемые результаты обучения – У1, У3, У4, У8
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 №31

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 – У1, У3, У4, У8, З1,З2,
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 №32

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 – З1,З2, У1, У3, У4, У8
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 №33
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 – У1, З1,У2,З2,У3, З3,У4, У8,
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 №34
Тема: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Переменный бег. Контроль ЧСС. Совершенствование беговых упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. 60 м. Бег100 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 – З3, У1, У3, У4, У8
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., Бег100 м. перед линией финиша- ускорение, после линии финиша- бег по инерции.
Обучение технике прыжка в длину с места.

Практическое занятие №35
Тема: Бег на средние дистанции 500м.-дев, 1000м.-юн.
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 – З2, У1, У3, У4, У8
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. 1000м.-юн.
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 № 36
Тема: 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 – У1, У3, У4, У8
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.
Переменный бег с различным соотношением отрезков интенсивного и свободного бега. Бег по повороту.
Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.
Метание малого мяча.
Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
Кросс 2000 м – девушки, 3000 метров – юноши.

Практическое занятие № 37
Тема: Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места. Челночный бег.
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 – У1, У3, У4, У8
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.
Техника отталкивания в прыжках в длину с места.
Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
Прыжки через скакалку.
Челночный бег 3*10.
Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.

Практическое занятие № 38
Тема: Кросс -2000 м.-дев., Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места способом «согнув ноги». **Цели:** Освоение техники прыжков в длину с места способом «согнув ноги».
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Беговая дорожка, секундомер, скакалки, сектор для прыжков в длину, Проверяемые результаты обучения – З1,З2, У1, У3, У4, У8
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 длину.
Совершенствование техники прыжков в длину.
Прыжки через скакалку.

Практическое занятие № 39
Тема: Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями. 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 – У1, У3, У4, У8
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 №40

Тема: Техника безопасности на занятиях волейболом.
Совершенствование перемещений, стойки волейболиста. Передачи мяча парах, 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 – З1,З2, У2, У3, У4, У8, З3
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 №41

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 – З1,З3, У2, У3, У4, У8
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 № 42

Тема: Перемещения игрока. Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки.
Цели: Совершенствование техники нападающего удара.
Норма времени: 2 часа
Обеспечение занятия: Волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток.
Проверяемые результаты обучения – З1,З2, У2, У3, У4, У8
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.
Передача мяча в движении.
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 № 43

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 – З1,З2, У2, У3, У4, У8

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 №44

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 – З1, У2, У3, У4, У8

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.
Передача мяча над собой.
Совершенствование техники прямого нападающего удара.
Подача мяча.
Двухсторонняя игра.

Практическое занятие №45

Тема: Передача мяча над собой. Техника владения мячом. 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 – З1, У2, У3, У4, У8

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.
Совершенствование техники блокирования. Подача мяча.
Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка.
Учебно-тренировочная игра с применением тактических действий игроков в защите и в нападении.

Практическое занятие № 46

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 – З1,З2, У2, У3, У4, У8

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 №47
Тема: Двухсторонняя игра. Общая физическая подготовка.
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 – З1,З2, У2, У3, У4, У8
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.
Подводящие упражнения, передачи мяча в парах.
Различные виды передач и выход на мяч.
Совершенствование и закрепление техники подачи мяча и нападающего удара.
Двухсторонняя игра.
Общая физическая подготовка.

Практическое занятие №48

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 – З1,З2, У2, У3, У4, У8

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 № 49

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 – З1, З3, У1, У2, У3, У4, У8

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 №50

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 – У1, У2, У3, У4, У8

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 №51

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 – У1, У2, У3, У4, У8

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 №52

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 – З1,З2, У1, У2, У3, У4, У8

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 №53

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 – З3, У1, У3, У4, У8

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 №54

Тема: Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.
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 – З1,З2, У1, У3, У4, У8
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 №55

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 – З1,З2, У1, У3, У4, У8
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.
Приседания за 30 сек.

Практическое занятие № 56
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 – У1, З1,У2,З2,У3, З3,У4, У8,З8
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.