

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.В.09 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Специальность 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем

Специализация Информационная безопасность автоматизированных систем критически
важных объектов

Форма обучения очная

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Конспект лекций не предусмотрено РУП**
- 2. Методические указания по выполнению лабораторных работ не предусмотрено РУП**
- 3. Методические указания по проведению практических занятий**

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Практическое занятие №1(2 часа).

Тема Легкая атлетика

3.1.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике бега на короткие дистанции**
- 2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.**

3.1.2 Краткое описание проводимого занятия Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения.

Ускорения 6 раз по 40 метров. Прыжковые упражнения. Повторный бег по 50 метров 3-4 раза.

Кроссовая подготовка 20 минут.

3.1.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на работу рук и постановку стопы.

3.2 Практическое занятие №2 (2 часа).

Тема Легкая атлетика

3.2.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике низкого старта**
- 2. Совершенствование техники бега по дистанции**

3.2.2 Краткое описание проводимого занятия

Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения

Выполнение команды «на старт» , положение рук, ног. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз .Совершенствование техники бега по дистанции 400 метров.

Упражнения на расслабление

3.2.3 Результаты и выводы: Студенты правильно выполнили поставленные задачи занятия.

3.3 Практическое занятие №3 (2 часа).

Тема Легкая атлетика

3.3.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике бега со старта.**
- 2. Совершенствование технике бега на короткие дистанции**

3.3.2 Краткое описание проводимого занятия

Разминка(медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Ускорения с низкого старта 30 метров – 3 раза.

Ускорения 200 метров 4 раза .Темп выполнения средний

3.3.3 Результаты и выводы: Студенты правильно выполнили поставленные задачи занятия.

3.4 Практическое занятие №4(2 часа).

Тема Легкая атлетика

3.4.1 Задание для работы:

- 1. Обучение техники финиша бега на короткие дистанции**
- 2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки**

3.4.2 Краткое описание проводимого занятия

Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Ускорения 50 метров – 6 раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний

3.4.3 Результаты и выводы: Студенты правильно выполнили поставленные задачи занятия.

3.5 Практическое занятие №5(2 часа).

Тема Легкая атлетика

3.5.1 Задание для работы:

- 1. Воспитание скоростной выносливости**
- 2. Воспитание силовых качеств**

3.5.2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Ускорения 50 метров – 5 раз через 3 минуты отдыха. Бег 15 минут с ускорениями 20 метров. Упражнения на тренажерах на все группы мышц.

3.5.3 Результаты и выводы: Студенты правильно выполнили поставленные задачи занятия.

3.6 Практическое занятие №6 (2 часа).

Тема Легкая атлетика

3.6.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике эстафетного бега**
- 2. Воспитание скоростной выносливости**

3.6.2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Обучение приему и передачи эстафетной палочки на месте, в движении, эстафета по одному кругу
Ускорения через 200 метров (20 метров) повторить 5 раз. Заключительный бег, упражнения на растягивание

3.6.3 Результаты и выводы: Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

3.7 Практическое занятие №7(2 часа).

Тема Баскетбол

3.7.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике передачи баскетбольного мяча одной и двумя руками снизу.**
- 2. Совершенствование технике броска баскетбольного мяча одной рукой в корзину.**

3.7.2 Краткое описание проводимого занятия:

- 1. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)**
- 2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.**

3.8 Практическое занятие №8(2 часа).

Тема Баскетбол

3.8.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике передачи баскетбольного мяча одной и двумя руками снизу.**
- 2. Совершенствование технике броска баскетбольного мяча одной рукой в корзину.**

3.8.2 Краткое описание проводимого занятия:

- 1. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)**
- 2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.**

3.9 Практическое занятие №9(2 часа).

Тема Баскетбол

3.9.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике передачи баскетбольного мяча одной и двумя руками снизу.**
- 2. Совершенствование технике броска баскетбольного мяча одной рукой в корзину.**

3.9.2 Краткое описание проводимого занятия:

- 1. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)**
- 2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.**

3.10 Практическое занятие №10(2 часа).

Тема Баскетбол

3.10.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике передачи баскетбольного мяча одной и двумя руками снизу.**
- 2. Совершенствование технике броска баскетбольного мяча одной рукой в корзину.**

3.10.2 Краткое описание проводимого занятия:

- 1. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)**
- 2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.**

3.11 Практическое занятие №11(2 часа).

Тема Баскетбол

3.11.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике передачи баскетбольного мяча одной и двумя руками снизу.**
- 2. Совершенствование технике броска баскетбольного мяча одной рукой в корзину.**

3.7.2 Краткое описание проводимого занятия:

- 1. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)**
- 2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.**

3.12 Практическое занятие №12(2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

3.12.1 Задание для работы:

- 1. Воспитание силовых качеств средством упражнений на тренажерах.**
- 2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.**

3.12.2 Краткое описание проводимого занятия: Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.

2.Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенке

3.12.3 Результаты и выводы: Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

3.13 Практическое занятие №13(2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

3.13.1 Задание для работы:

- 1. Воспитание ловкости и быстроты.**

2. Воспитание общей выносливости.

3.13.2 Краткое описание проводимого занятия: Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.

2.Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенке

3.13.3 Результаты и выводы: Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

3.14 Практическое занятие №14 (2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

3.14.1 Задание для работы:

- 1. Воспитание силовых качеств средством упражнений на тренажерах.**
- 2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.**

3.14.2 Краткое описание проводимого занятия: Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями

2.Выполнение упражнений стоя лицом и спиной к зеркалу.

3.14.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

3.24 Практическое занятие №15 (2 часа).

Тема «Общая физическая подготовка»

3.15.1 Задание для работы:

- 1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.**
- 2. Воспитание ловкости средством эстафет.**

3.15.2 Краткое описание проводимого занятия: 1.Выполнение упражнений с гимнастическими палками

2.Эстафеты с мячами.

3.15.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

3.16 Практическое занятие №16(2 часа).

Тема «Общая физическая подготовка»

3.16.1 Задание для работы:

- 1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.**
- 2. Воспитание ловкости средством эстафет.**

3.16.2 Краткое описание проводимого занятия:

1.Выполнение упражнений с гимнастическими палками

2.Эстафеты с мячами.

3.16.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

3.17 Практическое занятие №17(2 часа).

Тема «Общая физическая подготовка»

3.17.1 Задание для работы:

1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.
2. Воспитание ловкости средством эстафет.

3.17.2 Краткое описание проводимого занятия:

- 1.Выполнение упражнений с гимнастическими палками
- 2.Эстафеты с мячами.

3.17.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

3.18 Практическое занятие №18(2 часа).

Тема Гимнастика

3.18.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике подъема силой на перекладине.
2. Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений

3.18.2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка.

- 1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов.

Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

- 2.Выполнение элемента из положений: упора присев ,приседа руки в стороны, с прыжка.

3.18.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук,

3.19 Практическое занятие №19(2 часа).

Тема Гимнастика

3.19.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике подъема силой на перекладине.
2. Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений

3.19.2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка.

- 1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов.

Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

- 2.Выполнение элемента из положений: упора присев ,приседа руки в стороны, с прыжка.

3.19.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук,

3.20 Практическое занятие №20 (2 часа).

Тема Гимнастика

3.20.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике подъема силой на перекладине.
2. Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений

3.20.2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка.

1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов.

Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

2.Выполнение элемента из положений: упора присев, приседа руки в стороны, с прыжка.

3.20.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук,

3.21 Практическое занятие №21 (2 часа).

Тема Гимнастика

3. 21.1 Задание для работы:

1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2. Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений.

3. 21.2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка.

1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов.

Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

2.Выполнение элемента из положений: упора присев, приседа руки в стороны, с прыжка.

3. 21.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.22 Практическое занятие №22 (2 часа).

Тема Гимнастика

3. 22.1 Задание для работы:

1.Обучение технике подъема силой на перекладине.

2. Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений.

3. 22.2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка.

1.Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов.

Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно

2.Выполнение элемента из положений: упора присев, приседа руки в стороны, с прыжка.

3. 22.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.23 Практическое занятие №23(2 часа).

Тема Лыжная подготовка

3.23.1 Задание для работы

1.Выбор лыжного инвентаря

2.Обучение строевым приемам

3.23.2 Краткое описание проводимого занятия: Основные понятия о правильной эксплуатации лыжного инвентаря (как правильно надеть лыжи, палки.)
Выполнение строевых команд: « Равняйся, смирно! На лыжи становись!»
Перемещение переступанием вправо и влево. Повороты переступанием: вокруг пяток, вокруг носков.

3.23.3 Результаты и выводы: Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

3.24 Практическое занятие №24(2 часа).

Тема Лыжная подготовка

3.24.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике передвижения на лыжах.**
- 2. Обучение технике отталкивания от снега палками и лыжами.**

3.24.2 Краткое описание проводимого занятия: Краткое описание проводимого занятия: Следить за согласованными движениями рук и ног. Ноги на ширине стопы чуть согнуты в коленях, спина круглая слегка наклонена вперед. Руки выносятся вперед на высоту плеч, назад за туловище, свободны без напряжения.

3.24.3 Результаты и выводы: Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

3.25 Практическое занятие №25(2 часа).

Тема Лыжная подготовка

3.25.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике передвижения на лыжах.**
- 2. Обучение технике отталкивания от снега палками и лыжами.**

3.25.2 Краткое описание проводимого занятия: Краткое описание проводимого занятия: Следить за согласованными движениями рук и ног. Ноги на ширине стопы чуть согнуты в коленях, спина круглая слегка наклонена вперед. Руки выносятся вперед на высоту плеч, назад за туловище, свободны без напряжения.

3.25.3 Результаты и выводы: Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

3.26 Практическое занятие №26(2 часа).

Тема Футбол

3.26.1 Задание для работы:

- 1. Обучение техники ведения мяча.**
- 2. Обучение техники обводки противника**

3.26.2 Краткое описание проводимого занятия: Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Выполнение финтов: «ударом», «остановкой».

3.26.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.27 Практическое занятие №27(2 часа).

Тема Футбол

3.27.1 Задание для работы:

- 1. Обучение техники ведения мяча.**
- 2. Обучение техники обводки противника**

3.27.2 Краткое описание проводимого занятия: Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Выполнение финтов: «ударом», «остановкой».

3.27.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.28 Практическое занятие №28(2 часа).

Тема Футбол

3.28.1 Задание для работы:

- 1.Обучение техники вбрасывания мяча.**
- 2. Обучение техники финтов**

3.28.2 Краткое описание проводимого занятия: Ввод мяча из-за боковой линии осуществляется вбрасыванием из-за головы. Рабочая фаза – бросок – начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

3.28.3 Результаты и выводы: Финт «уходом», финт «ударом», финт «остановкой». В момент броска обязательное касание земли обеих ног.

Обманные движения выполняются на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а так же быстроту его изменения.

3.29 Практическое занятие №29(2 часа).

Тема Волейбол

3.29.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике стойки волейболиста.**
- 2.Обучение технике перемещений волейболиста**

3.29.2 Краткое описание проводимого занятия: И.П средняя стойка , ноги согнуты . Руки согнуты перед грудью центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы . Одна нога впереди.

И.П. средняя стойка . ноги согнуты приставные шаги влево, вправо, спиной вперед . Руки согнуты перед грудью.

3.29.3 Результаты и выводы: Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

3.30 Практическое занятие №30(2 часа).

Тема Волейбол

3.30.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике подаче мяча**
- 2.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху**

3.30.2 Краткое описание проводимого занятия: Нижняя подача . Бьющая рука выпрямлена . разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Верхняя подача . мяч бросать выпрямленной рукой над собой. Руки согнуты над головой перед собой . Ноги согнуты одна впереди . Одновременное выпрямление рук и ног . Центр тяжести перенесен на носки.

3.30.3 Результаты и выводы: Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

3.31 Практическое занятие №31(2 часа).

Тема Волейбол

3.31.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике верхней передачи**
- 2.Обучение технике нижней прямой подачи**

3.31.2 Краткое описание проводимого занятия: Руки согнуты над головой перед собой. Ноги согнуты одна впереди. Одновременное выпрямление рук и ног . Центр тяжести перенесен на носки.
Нижняя подача. Бьющая рука выпрямлена. Разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра.

3.31.3 Результаты и выводы: В результате студенты справились с задачами занятия.

3.32 Практическое занятие №32(2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

3. 32.1 Задание для работы:

- 1. Воспитание силовых качеств средством упражнений на тренажерах.**
- 2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.**

3. 32.2 Краткое описание проводимого занятия:

- 1.Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.**
- 2.Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенке**

3. 32.3 Результаты и выводы: В результате студенты справились с заданиями.

3.33 Практическое занятие №33 (2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

3.33.1 Задание для работы:

- 1. Воспитание силовых качеств средством упражнений на тренажерах.**
- 2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.**

3.33.2 Краткое описание проводимого занятия: Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.

2.Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенке

3.33.3 Результаты и выводы: Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

3.34 Практическое занятие №34(2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

3.34.1 Задание для работы:

- 1. Воспитание силовых качеств посредством упражнений на тренажерах.**
- 2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.**

3.34.2 Краткое описание проводимого занятия: Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.

2.Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенке

3.34.3 Результаты и выводы: Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

3.35 Практическое занятие №35(2 часа).

Тема Легкая атлетика

3.35.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике вбегания в гору**
- 2.Обучение технике сбегания с горы.**

3.35.2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Бег по пересеченной местности 10 минут. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха.

Сбегание с горы 5 раз. Упражнения на расслабление

3.35.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильное дыхание.

3.36 Практическое занятие №36(2 часа).

Тема Легкая атлетика

3.36.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике спортивной ходьбы**
- 2. Совершенствование техники прохождения поворотов.**

3.36.2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Основные элементы спортивной ходьбы .Работа рук, постановка стопы, спортивная ходьба- 500 метров .Техника прохождения поворотов. Медленный бег, упражнения на растягивание

3.36.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.37 Практическое занятие №37(2 часа).

Тема Легкая атлетика

3.37.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике бега с высокого старта**
- 2. Обучение технике эстафетного бега.**

3.37.2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки. Обучение технике бега с высокого старта: положение рук, ног. туловища. Ускорения со старта 7 раз 30 метров. Заключительный бег 12 минут, упражнения на расслабление. Передача эстафетной палочки в движении, на месте 8-10 раз. Эстафета по кругу. Упражнения на расслабление.

3.37.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.38 Практическое занятие №38 (2 часа).

Тема Легкая атлетика

3.38 .1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике бега на средние дистанции**
- 2. Совершенствование технике бега с высокого старта**

3.38 .2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Интервальный бег 150 метров быстро 300 метров медленно – повторить 3 раза.

Бег с высокого старта 5-6 раз 30 метров.

Прыжки со штангой (вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши) Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление

3.38 .3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.39 Практическое занятие №39 (2 часа).

Тема Легкая атлетика

3.39 .1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике метания гранаты**
- 2. Совершенствование техники эстафетного бега.**

3.39 .2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения

Обучение технике метания гранаты с места , с разбега.

Обучение приему и передачи эстафетной палочки на месте, в движении, эстафета по одному кругу

Ускорения через 200 метров (20 метров) повторить 5 раз. Заключительный бег, упражнения на растягивание

3.39 .3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре

3.40 Практическое занятие №40 (2 часа).

Тема Легкая атлетика

3.40 .1 Задание для работы:

- 1. Совершенствование техники метания гранаты**
- 2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки**

3.40 .2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения Совершенствование метания гранаты с места , с разбега

3.40 .3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.41 Практическое занятие №41 (2 часа).

Тема Легкая атлетика

3.41 .1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике низкого старта**
- 2. Развитие скоростно-силовой выносливости**

3.41 .2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения

Выполнение команды «на старт» , положение рук, ног. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз . Повторный бег 50 метров через 2 минуты отдыха 5 раз.

Медленный бег 7 минут. Упражнения на расслабление

3.41 .3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.42 Практическое занятие №42 (2 часа).

Тема Легкая атлетика

3.42 .1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике прыжка в длину способом согнув ноги**
- 2.Совершенствование техники низкого старта**

3.42 .2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения

Подбор разбега, определение толчковой ноги. Прыжки с места в прыжковую яму, с разбега.

Выполнение команды «на старт» , положение рук, ног. Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз . Повторный бег 50 метров через 2 минуты отдыха 5 раз.

Медленный бег 7 минут. Упражнения на расслабление

3.42 .3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.43 Практическое занятие №43 (2 часа).

Тема Баскетбол

3.43 .1 Задание для работы:

- 1. Совершенствование техники верхней передачи мяча.**
- 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.**

3.43 .2 Краткое описание проводимого занятия:

1. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)

2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.

3.43 .3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.44 Практическое занятие №44 (2 часа).

Тема Баскетбол

3.44 .1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике броска баскетбольного мяча одной рукой в корзину.**
- 2. Обучение технике броска баскетбольного мяча одной рукой в прыжке**

3.44 .2 Краткое описание проводимого занятия:

1. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)

2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.

3.44 .3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.45 Практическое занятие №45 (2 часа).

Тема Баскетбол

3.45 .1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике передачи баскетбольного мяча одной и двумя руками снизу.**
- 2. Совершенствование технике броска баскетбольного мяча одной рукой в корзину.**

3.45 .2 Краткое описание проводимого занятия:

- 1. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)**
- 2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.**

3.45 .3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.46 Практическое занятие №46 (2 часа).

Тема Баскетбол

3.46 .1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.**
- 2. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча**

3.46 .2 Краткое описание проводимого занятия:

- 1. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)**
- 2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.**

3.46 .3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.47 Практическое занятие №47-50 (8 часов).

Тема Футбол

3.47.1 Задание для работы:

- 1.Обучение техники вбрасывания мяча.**
- 2. Обучение техники финтов**

3.47.2 Краткое описание проводимого занятия: Ввод мяча из-за боковой линии осуществляется вбрасыванием из-за головы. Рабочая фаза – бросок – начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

3.47.3 Результаты и выводы: Финт «уходом», финт «ударом», финт «остановкой». В момент броска обязательное касание земли обеих ног.

Обманные движения выполняются на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а так же быстроту его изменения.

3.48 Практическое занятие №51- 54(8 часов).

Тема Общая физическая подготовка

3.48.1 Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств средством упражнений на тренажерах.
2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.

3.48.2 Краткое описание проводимого занятия: Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.

2.Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенке

3.48.3 Результаты и выводы: Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

3.49 Практическое занятие №55- 63(18 часов).

Тема Лыжная подготовка

3.49.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике одновременного бесшажного хода.
2. Совершенствование технике четырехшажного хода.

3.49.2 Краткое описание проводимого занятия: Следить за правильной работой рук, следить за одноопорным скольжением, выпрямлением толчковой ноги. Следить за согласованными движениями рук и ног, одноопорным скольжением, завершением толчка ногами, правильной работой рук.

3.49.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.50 Практическое занятие №64 (2 часа).

Тема Футбол

3. 50.1 Задание для работы:

1. Обучение технике ударов по футбольному мячу .
2. Обучение технике удара по футбольному мячу головой.

3. 50.2 Краткое описание проводимого занятия: Удары по мячу ногой выполняют: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема стопы, носком, пяткой.

Удар по мячу головой используется при завершающих ударах, для передач мяча партнёра.

3. 50.3 Результаты и выводы: Обучение техники ударов начинается с изучения удара внутренней стороны стопы, который применяется в основном, при коротких и средних передачах и при ударах по воротам с близкого расстояния.

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники.

3.51 Практическое занятие №65 (2 часа).

Тема Футбол

3. 51.1 Задание для работы:

- 1. Совершенствование техники ведения мяча.**
- 2. Совершенствование техники остановки мяча**

3. 51.2 Краткое описание проводимого занятия: Ведение мяча ногой - основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение средней частью подъема и носком, ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема ,ведение мяча головой. Остановка мяча внутренней стороной стопы, подошвы, бедром.

3. 51.3 Результаты и выводы: Обратит внимание на правильную работу рук, ног

3.52 Практическое занятие №66 (2 часа).

Тема Футбол

3. 52.1 Задание для работы:

- 1. Обучение техники ведения мяча.**
- 2. Совершенствование техники удара мяча головой.**

3. 52.2 Краткое описание проводимого занятия: Ведение мяча ногой - основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение средней частью подъема и носком, ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема ,ведение мяча головой.

Удары головой: серединой лба с места и в прыжке, удары боковой частью лба.

3. 53.3 Результаты и выводы: Обратит внимание на правильную работу рук, ног

3.54 Практическое занятие №67 (2 часа).

Тема Футбол

3. 54.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике остановки мяча.**

2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

3. 54.2 Краткое описание проводимого занятия: Ведение мяча ногой - основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение средней частью подъема и носком, ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема ,ведение мяча головой.

Удары головой: серединой лба с места и в прыжке, удары боковой частью лба.

3. 54.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.55 Практическое занятие №68-69 (4 часа).

Тема Футбол

3. 55.1 Задание для работы:

1. Обучение технике ведения мяча.

2. Обучение технике обводки противника.

3. 55.2 Краткое описание проводимого занятия: Ведение мяча ногой - основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение средней частью подъема и носком, ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема ,ведение мяча головой.

Удары головой: серединой лба с места и в прыжке, удары боковой частью лба.

3. 55.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.56 Практическое занятие №70-75 (12 часов).

Тема Общая физическая подготовка

3.56.1 Задание для работы:

1. Воспитание ловкости и быстроты.

2. Воспитание общей выносливости.

3.56.2 Краткое описание проводимого занятия:

1. Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.

2. Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенки

3.56.3 Результаты и выводы: Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

3.56 Практическое занятие №76-78 (6 часов).

Тема Легкая атлетика.

3.56.1 Задание для работы:

1. Обучение технике бега на средние дистанции

2. Воспитание силовых качеств

3.56.2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.
Интервальный бег 150 метров быстро 300 метров медленно – повторить 3 раза.
Прыжки со штангой (вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши) Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление

3.56.3 Результаты и выводы: В результате студенты справились с заданиями.

3.57 Практическое занятие №79-81(6 часов).

Тема Волейбол

3.57.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике передачи мяча в прыжке**
- 2.Обучение технике верхней прямой подачи мяча**

3.57.2 Краткое описание проводимого занятия: Прыжок с выпрямление рук и передачей мяча. мяч над головой.
Верхняя подача. мяч бросать выпрямленной рукой над собой, противоположной бьющей руке. разносторонняя нога бьющей руке впереди . Локоть бьющей руки на уровне головы.

3.57.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.58 Практическое занятие № 82-84(6 часа).

Тема Баскетбол

3.58.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.**
- 2. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча**

3.58.2 Краткое описание проводимого занятия:

- 1. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3 -4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)**
- 2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.**

3.58.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.59 Практическое занятие № 85 (2 часа).

Тема Гимнастика

3.59.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике перекатов и кувырков.**
- 2. Обучение технике подъема переворотом силой на низкой перекладине.**

3.59.2 Краткое описание проводимого занятия: Выполнение группировки из различных исходных положений (и.п.). Выполнение перекатов из различных и.п.

Выполнение кувырка вперед на повышенной опоре, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке. Выполнение элемента на низкой перекладине толчком одной махом другой; толчком двумя; силой с помощью и самостоятельно.

3.59.3 Результаты и выводы: В результате студенты справились с заданиями.

3.60 Практическое занятие №86(2 часа).

Тема Гимнастика

3.60.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике моста.**
- 2. Обучение технике кувырка вперед на параллельных брусьях**

3.60.2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка.

- 1.Выполнение элемента из и.п. лежа на спине, стоя ноги врозь с помощью и самостоятельно.**
- 2.Выполнение элемента на акробатической дорожке , по наклонным жердям и низким жердям, с помощью и самостоятельно**

3.60.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.61 Практическое занятие №87(2 часа).

Тема Гимнастика

3.61.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике передвижения по бревну.**
- 2. Обучение технике стойки на руках и голове**

3.61.2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка.

- 1.Выполнение острого, широкого, высокого и танцевальных шагов на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на среднем бревне, на высоком бревне.**
- 2.Выполнение постановки рук и головы, спины. Выполнение элемента различными способами**

3.61.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.62 Практическое занятие №88(2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

3.62.1 Задание для работы:

- 1. Воспитание ловкости и быстроты.**
- 2. Воспитание общей выносливости.**

3.62.2 Краткое описание проводимого занятия: Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.

- 2.Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенке**

3.62.3 Результаты и выводы: Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

3.63 Практическое занятие №89- 92(8 часов).

Тема Лыжная подготовка

3.63.1 Задание для работы

- 1.Выбор лыжного инвентаря**
- 2.Обучение строевым приемам**

3.63.2 Краткое описание проводимого занятия: Основные понятия о правильной эксплуатации лыжного инвентаря (как правильно надеть лыжи, палки.)

Выполнение строевых команд: « Равняйся, смирно! На лыжи становись!»

Перемещение переступанием вправо и влево. Повороты переступанием: вокруг пяток, вокруг носков.

3.63.3 Результаты и выводы: Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

3.64 Практическое занятие №93- 96(8 часов).

Тема Футбол

3.64.1 Задание для работы:

- 1.Обучение техники вбрасывания мяча.**
- 2. Обучение техники финтов**

3.64.2 Краткое описание проводимого занятия: Ввод мяча из-за боковой линии осуществляется вбрасыванием из-за головы. Рабочая фаза – бросок – начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

3.64.3 Результаты и выводы: Финт «уходом», финт «ударом», финт «остановкой». В момент броска обязательное касание земли обеих ног.

Обманные движения выполняются на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а так же быстроту его изменения.

3.65 Практическое занятие №97-100 (8 часов).

Тема Баскетбол

3.65 .1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике броска баскетбольного мяча одной рукой в корзину.**
- 2. Обучение технике броска баскетбольного мяча одной рукой в прыжке**

3.65 .2 Краткое описание проводимого занятия:

- 1. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)**

2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.

3.65.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.66 Практическое занятие №101-104 (8 часов).

Тема Гимнастика

3.66.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике моста.**
- 2. Обучение технике кувырка вперед на параллельных брусьях**

3.66.2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка.

- 1.Выполнение элемента из и.п. лежа на спине, стоя ноги врозь с помощью и самостоятельно.**
- 2.Выполнение элемента на акробатической дорожке , по наклонным жердям и низким жердям, с помощью и самостоятельно**

3.66.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.67 Практическое занятие №105-109(10 часов).

Тема Общая физическая подготовка

3.67.1 Задание для работы:

- 1. Воспитание ловкости и быстроты.**
- 2. Воспитание общей выносливости.**

3.67.2 Краткое описание проводимого занятия: Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.

2.Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенке

3.67.3 Результаты и выводы: Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

3.68 Практическое занятие №110-115(12 часов).

Тема Легкая атлетика

3.68.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике бега по преодолению препятствий (рвов, ям)**
- 2. Обучение технике бега по преодолению препятствий (пригорков)**

3.68.2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Бег по пересеченной местности 20 минут, темп средний. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление.

3.68.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильное дыхание.

3.69. Практическое занятие №116(2 часа).

Тема Футбол

3.69.1 Задание для работы:

- 1. Обучение техники ударов по мячу ногой.**
- 2. Обучение техники удара по мячу головой.**

3.69.2 Краткое описание проводимого занятия: Удары по мячу ногой выполняют: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема стопы, носком, пяткой.

Удар по мячу головой используется при завершающих ударах, для передач мяча партнёра

3.69.3 Результаты и выводы: Студенты правильно выполнили поставленные задачи

3.70 Практическое занятие №117(2 часа).

Тема Футбол

3.70.1 Задание для работы:

- 1. Обучение техники передачи мяча.**
- 2. Обучение техники остановки мяча ногой**

3.70.2 Краткое описание проводимого занятия: Передачи делают ногой, головой. Короткие передачи внутренней частью стопы, дальние и средние - подъёмом стопы. Также короткие передачи выполняют головой. Остановка мяча внутренней стороной стопы, подошвой, бедром.

3.70.3 Результаты и выводы: Все способы остановок имеют общие фазы: подготовительная, рабочая и завершающая. Залог успешной передачи мяча – хорошая техника ударов ногой и головой

3.71 Практическое занятие №118(2 часа).

Тема Волейбол

3.71.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике стойки волейболиста.**
- 2.Обучение технике перемещений волейболиста**

3.71.2 Краткое описание проводимого занятия: И.П средняя стойка , ноги согнуты . Руки согнуты перед грудью центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы . Одна нога впереди.

И.П. средняя стойка . ноги согнуты приставные шаги влево, вправо, спиной вперед . Руки согнуты перед грудью.

3.71.3 Результаты и выводы: Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

3.72 Практическое занятие №119-120 (4 часа).

Тема Баскетбол

3.72 .1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике броска баскетбольного мяча одной рукой в корзину.**
- 2. Обучение технике броска баскетбольного мяча одной рукой в прыжке**

3.72.2 Краткое описание проводимого занятия:

- 1. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)**
- 2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.**

3.72.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.73 Практическое занятие №121 (2 часа).

Тема Гимнастика

3.73.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике моста.**
- 2. Обучение технике кувырка вперед на параллельных брусьях**

3.73.2 Краткое описание проводимого занятия: Разминка.

- 1.Выполнение элемента из и.п. лежа на спине, стоя ноги врозь с помощью и самостоятельно.**
- 2.Выполнение элемента на акробатической дорожке , по наклонным жердям и низким жердям, с помощью и самостоятельно**

3.73.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.74 Практическое занятие №122(2 часа).

Тема Общая физическая подготовка

3.74.1 Задание для работы:

- 1. Воспитание ловкости и быстроты.**
- 2. Воспитание общей выносливости.**

3.74.2 Краткое описание проводимого занятия: Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.

- 2.Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенке**

3.74.3 Результаты и выводы: Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

3.75 Практическое занятие №123-126(8 часов).

Тема Лыжная подготовка

3.75.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике передвижения на лыжах.**
- 2. Обучение технике отталкивания от снега палками и лыжами.**

3.75.2 Краткое описание проводимого занятия: Краткое описание проводимого занятия: Следить за согласованными движениями рук и ног. Ноги на ширине стопы чуть согнуты в коленях, спина круглая слегка наклонена вперед. Руки выносятся вперед на высоту плеч, назад за туловище, свободны без напряжения.

3.75.3 Результаты и выводы: Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

3.76 Практическое занятие №127-130(8 часов).

Тема Волейбол

3.76.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике подаче мяча**
- 2.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху**

3.76.2 Краткое описание проводимого занятия: Нижняя подача . Бьющая рука выпрямлена . разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Верхняя подача . мяч бросать выпрямленной рукой над собой. Руки согнуты над головой перед собой . Ноги согнуты одна впереди . Одновременное выпрямление рук и ног . Центр тяжести перенесен на носки.

3.76.3 Результаты и выводы: Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

3.77 Практическое занятие №131-133(6 часов).

Тема Баскетбол

3.77.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике передачи баскетбольного мяча одной и двумя руками снизу.**
- 2. Совершенствование технике броска баскетбольного мяча одной рукой в корзину.**

3.77.2 Краткое описание проводимого занятия:

- 1. Передача мяча сверху, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)**
- 2. При совершенствовании техники передачи баскетбольного мяча от груди, передачи выполняются в парах, на месте, в движении с изменением направления, с сопротивлением защитника.**

3.77.3 Результаты и выводы: Обратить внимание на правильную работу рук, ног

3.78 Практическое занятие №134-137(8 часов).

Тема Футбол

3.77.1 Задание для работы:

- 1.Обучение техники вбрасывания мяча.**
- 2. Обучение техники финтов**

3.77.2 Краткое описание проводимого занятия: Ввод мяча из-за боковой линии осуществляется вбрасыванием из-за головы. Рабочая фаза – бросок – начинается с

энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

3.77.3 Результаты и выводы: Финт «уходом», финт «ударом», финт «остановкой». В момент броска обязательное касание земли обеих ног.

Обманные движения выполняются на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а так же быстроту его изменения.

3.78 Практическое занятие № 138-140 (6 часов).

Тема Общая физическая подготовка

3.78.1 Задание для работы:

- 1. Воспитание силовых качеств средством упражнений на тренажерах.**
- 2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.**

3.78.2 Краткое описание проводимого занятия: Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.

2.Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенке

3.78.3 Результаты и выводы: Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

3.79 Практическое занятие № 141-144 (8 часов).

Тема Гимнастика

3.79.1 Задание для работы:

- 1. Обучение технике перекатов и кувырков.**
- 2. Обучение технике подъема переворотом силой на низкой перекладине.**

3.79.2 Краткое описание проводимого занятия: Выполнение группировки из различных исходных положений (и.п.). Выполнение перекатов из различных и.п. Выполнение кувырка вперед на повышенной опоре, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке. Выполнение элемента на низкой перекладине толчком одной махом другой; толчком двумя; силой с помощью и самостоятельно.

3.79.3 Результаты и выводы: В результате студенты справились с заданиями.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ
Не предусмотрено РУП