ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кафедра «Физвоспитания и спорта»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Б. 1. В.17 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 20.03.01 – Техносферная безопасность

Профиль подготовки: «Безопасность жизнедеятельности в техносфере»

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Методические указания по проведению практических занятий**

1. Методические указания по проведению практических занятий

Практическое занятие 1 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика
Задание для работы:
1.Обучение технике бега на короткие дистанции
2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения. Ускорения 6 раз по 40 метров. Прыжковые упражнения. Повторный бег по 50 метров 3-4 раза.
Кроссовая подготовка 20 минут.
Результаты и выводы:
Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

Практическое занятие 2 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика
Задание для работы:
1.Обучение технике бега на короткие дистанции
2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка. Специальные беговые упражнения.
Ускорения 6 раз по 40 метров. Прыжковые упражнения. Повторный бег по 50 метров 3-4 раза.
Кроссовая подготовка 20 минут.
Результаты и выводы:
Обратить внимание на работу рук и постановку стопы

Практическое занятие 3 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика
Задание для работы:
1.Обучение технике низкого старта
2.Совершенствование технике бега по дистанции.
Краткое описание проводимого занятия
Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения
Выполнение команды «На старт», «Внимание!», «Марш!». Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Переход к бегу по инерции после стартового разгона 25-30 метров. Упражнения на расслабление
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 4 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика
Задание для работы:
1.Обучение технике низкого старта
2.Совершенствование технике бега по дистанции.

Краткое описание проводимого занятия
Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения
Выполнение команды «На старт», «Внимание!», «Марш!». Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Переход к бегу по инерции после стартового разгона 25-30 метров. Упражнения на расслабление
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 5 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика
Задание для работы:
1.Обучение технике бега со старта.
2.Совершенствование технике бега на короткие дистанции.
Краткое описание проводимого занятия
Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Бег с низкого старта, руки на повышенной опоре, бег по отметкам, бег по сигналу через разные отрезки времени. Бег с хода 20, 30, 50 метров.
Упражнения на расслабление
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 6 (2 часа)
Тема. Волейбол
Задание для работы:
1.Обучение технике стойки волейболиста.
2.Обучение технике перемещений волейболиста
Краткое описание проводимого занятия.
Разминка.
И.П. стойка ноги врозь, ноги согнуты. Руки согнуты перед грудью, центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы. Одна нога впереди.
И.П. стойка ноги врозь, согнуты. Приставные шаги влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 7 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1.Обучение технике подачи мяча.
2.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.
Краткое описание проводимого занятия.
Разминка.
Имитация подачи мяча, выполнение подачи мяча в парах и через сетку.

Имитация передачи мяча. Выполнение передачи мяча в парах, выполнение передачи мяча через сетку.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 8 (2 часа)
Тема. Баскетбол
Задание для работы:
1.Обучение технике стойки баскетболиста.
2. Обучение технике перемещений баскетболиста.
Краткое описание проводимого занятия.
Разминка.
И.П. стойка ноги врозь, ноги согнуты. Руки согнуты перед грудью, центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы.
И.П. стойка ноги врозь, согнуты. Приставные шаги влево, вправо, вперед, назад. Руки согнуты перед грудью.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 9 (2 часа)
Тема: Баскетбол
Задание для работы:
1.Обучение техники ловли и передачи мяча.
2.Обучение технике ведения мяча.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1.Имитация передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу).
2.Обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.
Результаты и выводы:
1.Передача двумя руками от груди применяется во всех комбинационных действиях и при быстром переходе
2.Ведение следует выполнять дальней от соперника рукой, ведение выполняется, не глядя на мяч.

Практическое занятие 10 (2 часа)
Тема. Футбол
Задание для работы:
1. Обучение технике ударов по мячу.
2. Обучение технике удара по мячу головой.
Краткое описание проводимого занятия.

Разминка.
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.
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.

Практическое занятие 11 (2 часа)
Тема. Футбол
Задание для работы:
1. Обучение технике ударов по мячу.
2. Обучение технике удара по мячу головой.
Краткое описание проводимого занятия.
Разминка.
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.
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.

.

Практическое занятие 12 (2 часа)

Тема: Гимнастика
Задание для работы:
1. Обучение технике перекатов и кувырков.
2. Обучение технике подъема переворотом силой на низкой перекладине.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1.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.
2.Выполнение элемента на низкой перекладине толчком одной махом другой; толчком двумя; силой с помощью и самостоятельно.

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

Практическое занятие 13 (2 часа)

Тема: Гимнастика
Задание для работы:
1. Обучение технике перекатов и кувырков.
2. Обучение технике подъема переворотом силой на низкой перекладине.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1.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.
2.Выполнение элемента на низкой перекладине толчком одной махом другой; толчком двумя; силой с помощью и самостоятельно.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 14 (2 часа)
Тема: Гимнастика
Задание для работы:
1. Обучение технике упражнений в равновесии.
2. Совершенствование техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1.Выполнение разновидностей ходьбы и бега на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на среднем бревне, на высоком бревне.
2. Повторить элемент на низкой перекладине. Выполнение элемента на высокой перекладине.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 15 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы:
1.Обучение технике эстафетного бега
2.Воспитание скоростной выносливости
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка (медленный бег, О.Р.У.) 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
Результаты и выводы:
Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

Практическое занятие 16 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы:
1.Обучение технике эстафетного бега
2.Воспитание скоростной выносливости
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка (медленный бег, О.Р.У.) 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.
Результаты и выводы:
Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре.

Практическое занятие 17 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы:
1. Обучение технике бега на средние дистанции
2. Воспитание силовых качеств.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.
Интервальный бег 150 метров быстро 300 метров медленно – повторить 3 раза. Бег на 50 метров х 3-4 раза.
Прыжки со штангой (вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.
Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление
Результаты и выводы:
Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 18 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы:
1. Обучение технике бега с высокого старта
2. Воспитание гибкости и подвижности в суставах
Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки.
Обучение технике бега с высокого старта: положение рук, ног, туловища.
Упражнения с гимнастическими палками, выполнение гимнастического моста из различных и.п.
Ускорения со старта 7 раз 30 метров. Заключительный бег 12 минут, упражнения на расслабление.
Результаты и выводы:
Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание.

Практическое занятие 19 (2 часа)
Тема: Лыжная подготовка
Задание для работы:
1. Подбор лыжного инвентаря.
2. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах.
Краткое описание проводимого занятия:
Основные понятия о правильной эксплуатации лыжного инвентаря (как правильно подобрать лыжи и лыжные палки). Выполнение строевых команд: « Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На лыжи становись!». Перемещение переступанием вправо и влево. Повороты переступанием: вокруг пяток, вокруг носков.
Результаты и выводы:
Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 20 (2 часа)
Тема: Лыжная подготовка
Задание для работы:
1. Обучение технике передвижения на лыжах.
2. Совершенствование техники отталкивания от снега палками и лыжами.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
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, руки свободны без напряжения.
Результаты и выводы:
Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 21 (2 часа)
Тема: Лыжная подготовка.
Задание для работы:
1.Обучение технике попеременного двухшажного хода.
2.Совершенствование техники передвижения на лыжах.

Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
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.
Результаты и выводы:
Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 22 (2 часа)
Тема: О.Ф.П. (общая физическая подготовка)
Задание для работы:
1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.
2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1.Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.
2.Выполнение наклонов и махов стоя около гимнастической стенке
Результаты и выводы.
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 23 (2 часа)
Тема: О.Ф.П.
Задание для работы:
1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание координационных способностей.
Краткое описание проводимого занятия:
1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями
2. Выполнение упражнений стоя лицом к зеркалу, стоя спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.
Результаты и выводы.
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 24 (2 часа)
Тема: Гимнастика
Задание для работы:
1.Обучение технике подъема силой на перекладине.
2.Обучение технике стойки на лопатках.
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 положения лежа на спине ,приседа и упора присев: с согнутыми и прямыми ногами .
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 25 (2 часа)
Тема: Гимнастика
Задание для работы:
1.Обучение технике подъема силой на перекладине.
2.Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений
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 приседа, руки в стороны, упора присев, выпада, с прыжка, через обруч.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 26 (2 часа)
Тема: Футбол
Задание для работы:
1. Обучение технике остановки мяча.
2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Остановка мяча грудью, остановка мяча головой.
Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола.
Результаты и выводы:
Мяч находится под постоянном контролем, комбинировать ведение.
При приближении мяча туловище отводится назад, а плечи и руки подаются вперёд. Остановка мяча головой преимущественно серединой лба. В учебной игре задание: не более трёх касаний мяча одному игроку.

Практическое занятие 27 (2 часа)
Тема: Футбол
Задание для работы:
1. Обучение технике ведения мяча
2. Обучение технике обводки противника.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.
Выполнение финтов: «ударом», «остановкой».
Результаты и выводы:
Мяч находится под постоянном контролем, комбинировать ведение.
В подготовительной фазе выполнения финта делать ложные движения

Практическое занятие 28 (2 часа)
Тема: Баскетбол
Задание для работы:
1. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.
2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1. Имитация передачи мяча. 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 сопротивление защитника.
Результаты и выводы:
1.При освоении передачи двумя руками сверху следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.
2.Передача должна быть достаточно сильной и быстрой. При передаче очень важно сохранять равновесие.

Практическое занятие 29 (2 часа)
Тема: Баскетбол
Задание для работы:
1.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.
2.Совершенствование техники ведения мяча.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1.Имитация передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу).
2.Обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.
Результаты и выводы:
1.Передача двумя руками от груди применяется во всех комбинационных действиях и при быстром переходе
2.Ведение следует выполнять дальней от соперника рукой, ведение выполняется, не глядя на мяч.

Практическое занятие 30 (2 часа)
Тема: Волейбол

Задание для работы:
1.Обучение технике передачи мяча в прыжке
2.Обучение технике верхней, прямой подачи мяча
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка
Имитация передачи мяча на месте и в прыжке. Передача мяча в прыжке в парах.
Имитация верхней, прямой подачи мяча. Выполнение подачи в парах, через сетку, через сетку по зонам.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 31 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1.Обучение технике нижней передачи мяча
2.Обучение технике нижней боковой подачи мяча
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Имитация верхней передачи мяча, выполнение передачи мяча в парах, через сетку.
Имитация нижней боковой подачи мяча, выполнение подачи мяча в парах, через сетку, через сетку по зонам.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 32 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы:
1. Совершенствование техники бега на средние дистанции
2. Воспитание скоростной выносливости.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.
Интервальный бег 150 метров быстро 300 метров медленно – повторить 3 раза. Бег на 50 метров х 3-4 раза.
Ускорения через 200 метров (20 метров) повторить 5 раз. Заключительный бег, упражнения на растягивание
Результаты и выводы:
Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 33 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы:
1. Обучение технике бега по пересеченной местности.

2. Совершенствование техники метания малого мяча.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки. Бег по пересеченной местности 20 минут, темп средний. Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление.
Имитация метания мяча, метание мяча с места, с разбега.
Результаты и выводы:
Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание.

Практическое занятие 34 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы.
1.Обучение технике бега по преодолению препятствий (рвов, ям)
2. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.
Краткое описание проводимого занятия
Разминка (медленный бег, О.Р.У.), 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.
Результаты и выводы:
Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 35 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы:
1. Обучение технике бега по преодолению препятствий (пригорков)
2. Обучение технике вбегания в гору.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки.
Вбегание в гору 7 раз через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление.
Результаты и выводы:
Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание.

Практическое занятие 36 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы:
1. Обучение технике сбегания с горы.
2. Обучение технике метания гранаты.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки.
Вбегание в гору 7 раз, сбегание с горы 7 раз, через 3 минуты отдыха. Упражнения на расслабление. Повторить метание мяча. Имитация метания гранаты. Метание гранаты с места, с 2-3 шагов разбега, с полного разбега

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

Практическое занятие 37 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы:
1. Совершенствование техники метания малого мяча.
2. Обучение технике прыжка в длину с разбега.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки.
Повторить метание мяча с места и с разбега. Метание мяча в цель.
Определение толчковой ноги, прыжок в длину с места, подбор разбега, прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, прыжок в длину с полного разбега.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 38 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика
Задание для работы:
1. Обучение технике разбега в прыжках в длину.
2.Обучение технике прыжка в длину, способом согнув ноги
Краткое описание проводимого занятия
Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.
Подбор разбега, определение толчковой ноги. Прыжки с места в прыжковую яму, с разбега.
Выполнение прыжка, подтягивая колени к груди на месте, прыжок в длину способом согнув ноги с места, с 2-3 шагов разбега, с полного разбега.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 39 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика
Задание для работы:
1. Обучение технике прыжка в длину, способом прогнувшись.
2. Воспитание скоростной выносливости.
Краткое описание проводимого занятия
Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.
Подбор разбега, определение толчковой ноги. Прыжки с места в прыжковую яму, с разбега.
Выполнение прыжка, прогнувшись на месте, с гимнастической скамейке, прыжок в длину способом прогнувшись с места, с 2-3 шагов разбега, с полного разбега в прыжковую яму.
Ускорения 20 метров через 200 метров отдых шагом, повторить 5 раз.

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

Практическое занятие 40 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1. Совершенствование техники верхней передачи мяча.
2. Совершенствование техники нижней передачи мяча.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Повторить верхнюю передачу мяча над собой и партнеру, в парах.
Повторить нижнюю передачу мяча перед собой и партнеру, в парах.
Учебная игра.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 41 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1.Обучение технике верхней боковой подачи мяча
2. Совершенствование техники верхней передачи.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Имитация верхней боковой подачи мяча, выполнение подачи в парах, через сетку, по зонам.
Повторить верхнюю передачу в парах, в тройках, через сетку.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 42 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1. Обучение технике нижней передачи.
2. Совершенствование техники нижней, прямой подачи.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Имитация нижней передачи мяча, выполнение передачи в парах, через сетку.
Повторить нижнюю, прямую подачу в парах, выполнение подачи через сетку, по зонам.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 43 (2 часа)
Тема: Баскетбол
Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.
2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1. Имитация передачи мяча. 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 сопротивление защитника.
Результаты и выводы:
1.При освоении передачи двумя руками сверху следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.
2.Передача должна быть достаточно сильной и быстрой. При передаче очень важно сохранять равновесие.

Практическое занятие 44 (2 часа)
Тема: Баскетбол
Задание для работы:
1. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.
2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1. Имитация передачи мяча. 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 сопротивление защитника.
Результаты и выводы:
1.При освоении передачи двумя руками сверху следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.
2.Передача должна быть достаточно сильной и быстрой. При передаче очень важно сохранять равновесие.

Практическое занятие 45 (2 часа)
Тема: Баскетбол
Задание для работы:
1. Обучение технике броска мяча одной рукой в корзину.
2. Обучение технике броска мяча одной рукой в прыжке.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Броски мячей разного веса и размера в корзины на разной высоте, выполнять броски с близкого расстояния одной рукой (прямо, сбоку справа и сбоку слева**).** Имитация бросков, выполнение бросков в парах на месте и в прыжке.

Выполнять броски быстро. В исходном положении удерживать мяч близко к телу.
Сопровождать бросок рукой и кистью.
Результаты и выводы:
1. При освоении передачи мяча двумя руками снизу следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.
2. При освоении техники броска одной рукой следует акцентировать внимание обучаемых последовательно на следующих элементах приема: 1) работа ног; 2) работа руки; 3) работа кисти; 4) сочетание движений в разнохарактерной обстановке.

Практическое занятие 46 (2 часа)
Тема: Футбол
Задание для работы:
1. Совершенствование техники обманных движений, финтов.
2. Совершенствование техники ударов ногой по мячу.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
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.
Удары по мячу ногой выполняют: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема стопы, носком, пяткой.
Результаты и выводы:
Все способы остановок имеют общие фазы: подготовительная, рабочая, завершающая.

Практическое занятие 47 (2 часа)
Тема: Гимнастика
Задание для работы:
1.Обучение технике подъема силой на перекладине.
2.Обучение технике стойки на лопатках.
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 положения лежа на спине, приседа и упора присев: с согнутыми и прямыми ногами.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 48 (2 часа)

Тема: Гимнастика
Задание для работы:
1.Обучение технике подъема силой на перекладине.
2.Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений
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.Повторить перекаты в группировке, кувырок вперед на повышенную плоскость, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке. Выполнение элемента из положений: упора присев, приседа руки в стороны, с прыжка.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 49 (2 часа)
Тема: Гимнастика
Задание для работы:
1. Совершенствование техники подъема силой на перекладине.
2. Совершенствование техники кувырка вперед из различных исходных положений
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1. Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно. Выполнение подъема силой 3-4 раза подряд.
2. Выполнение кувырка вперед из положений: упора присев, приседа руки в стороны, с прыжка, в обруч.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 50 (2 часа)
Тема: О.Ф.П.
Задание для работы:
1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.
2. Воспитание ловкости средством эстафет.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1.Выполнение упражнений с гимнастическими палками, гимнастического моста.
2.Эстафеты с мячами.
Результаты и выводы.
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 51 (2 часа)
Тема: О.Ф.П.
Задание для работы:

1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.
2. Воспитание ловкости средством эстафет.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1.Выполнение упражнений с гимнастическими палками, гимнастического моста.
2.Эстафеты с мячами.
Результаты и выводы.
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 52 (2 часа)
Тема: Лыжная подготовка.
Задание для работы:
1. Обучение технике попеременного четырехшажного хода.
2. Совершенствование техники двухшажного хода.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
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.
Результаты и выводы:
Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 53 (2 часа)
Тема: Лыжная подготовка
Задание для работы:
1. Обучение технике одновременного бесшажного хода.
2. Совершенствование техники четерёхшажного хода.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Работа на учебном кругу. Имитация движения руками (руки выносятся вперед на уровне плеч, резкий наклон вниз, ноги в коленях не сгибать). Руки назад за туловище. Выпрямление плавное.
Результаты и выводы:
Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 54 (2 часа)
Тема: Лыжная подготовка.
Задание для работы:
1. Обучение технике подъема способом переступанием.
2. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.
Краткое описание проводимого занятия:

Разминка. Работа на учебном кругу. Имитация подъема, подъем на небольшое возвышение, подъем на гору. Выполнить 5-6 раз.
Повторить бесшажный ход, прохождение дистанции.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 55 (2 часа)
Тема: Лыжная подготовка.
Задание для работы:
1. Совершенствование техники ранее изученных ходов
2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.
Прохождение дистанций по 5- 10км.
Результаты и выводы
Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 56 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.
Задание для работы:
1.Совершенствование техники ранее изученных ходов.
2.Совершенствование техники подъемов и спусков.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.
Выполнение подъемов и спусков с горы 5-6 раз подряд.
Результаты и выводы
Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 57 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.
Задание для работы:
1.Совершенствование техники ранее изученных ходов.
2.Совершенствование техники поворотов на месте и в движении.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.

Повторить повороты на месте раздельным способом. Выполнение поворотов на месте и в движении.
Результаты и выводы
Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 58   (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1. Обучение технике прямого нападающего удара.
2. Совершенствование техники верхней, прямой подачи мяча.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Имитация нападающего удара без мяча, с мячом в парах, над сеткой.
Повторить подачу мяча в парах, через сетку, по зонам.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 59 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1. Обучение технике блокирования.
2. Обучение технике приема мяча двумя руками снизу.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Имитация блокирования, выполнение в парах, над сеткой.
Имитация приема мяча снизу двумя руками, выполнение в парах.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 60 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1.Совершенствование техники верхней боковой подачи мяча
2. Совершенствование техники прямого нападающего удара.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Повторить имитацию верхней боковой подачи мяча, выполнение подачи в парах, через сетку, через сетку по зонам.
Повторить имитацию прямого нападающего удара, выполнить нападающий удар в парах, над сеткой.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 61 (2 часа)

Тема: Баскетбол
Задание для работы:
1. Обучение технике передачи мяча одной и двумя руками снизу.
2. Совершенствование технике броска мяча одной рукой в корзину.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1.Передача мяча снизу, в парах, на месте, выполнять на расстоянии 3-4 метра (при ловле обязательное движение к мячу)
2.Броски мячей разного веса и размера в корзины на разной высоте, выполнять броски с близкого расстояния одной рукой (прямо, сбоку справа и сбоку слева**).**
Выполнять броски быстро. В исходном положении удерживать мяч близко к телу.
Сопровождать бросок рукой и кистью.
Результаты и выводы:
1. При освоении передачи мяча двумя руками снизу следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.
2. При освоении техники броска одной рукой следует акцентировать внимание обучаемых последовательно на следующих элементах приема: 1) работа ног; 2) работа руки; 3) работа кисти; 4) сочетание движений в разнохарактерной обстановке.

Практическое занятие 62 (2 часа)
Тема: Баскетбол
Задание для работы:
1. Обучение технике броска мяча двумя руками снизу.
2. Обучение технике перехватывания мяча.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1**.** Имитация броска, выполнение броска в парах, по корзине.
2. Выполнение перехватывания в парах на месте и в движении.
Результаты и выводы:
1**.** Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.
2. Основное средство нападения в современном баскетболе.

Практическое занятие 63 (2 часа)
Тема: Баскетбол
Задание для работы:
1. Обучение технике вырывания мяча.
2. Обучение технике выбивания мяча.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1**.** Имитация, выполнение в парах на месте и в движении.

2. Имитация, выполнение в парах на месте и в движении.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 64 (2 часа)
Тема: О.Ф.П.
Задание для работы:
1. Совершенствование техники упражнений в равновесии.
2. Воспитание быстроты средством эстафет.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1.Выполнение разновидностей гимнастических шагов, танцевальных шагов на гимнастической скамейке, низком бревне, высоком бревне.
2. Выполнение эстафеты с мячами, обручами и без предметов.
Результаты и выводы.
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 65 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.
Задание для работы:
1.Совершенствование техники ранее изученных ходов.
2.Обучение технике поворотов на месте и в движении.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.
Повторить повороты на месте раздельным способом. Выполнение поворотов на месте и в движении.
Результаты и выводы
Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 66 (2 часа)
Тема: Лыжная подготовка.
Задание для работы:
1. Совершенствование техники ранее изученных ходов
2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.
Прохождение дистанций по 5- 10км.
Результаты и выводы
Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 67 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.
Задание для работы:
1. Совершенствование техники ранее изученных ходов
2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.
Прохождение дистанций по 5- 10км.
Результаты и выводы
Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 68 (2 часа)
Тема: Лыжная подготовка.
Задание для работы:
1. Совершенствование техники ранее изученных ходов
2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.
Прохождение дистанций по 5- 10км.
Результаты и выводы
Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 69 (2 часа)
Тема: О.Ф.П.
Задание для работы:
1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание скоростных способностей.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки, жим в положении лежа на спине), сгибание и разгибание рук с гантелями (с различным положением рук).
2.Бег 20, 30. 50 метров с отдыхом (ходьба), повторить 3-5 раз
Результаты и выводы.
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 70 (2 часа)
Тема: О.Ф.П.
Задание для работы:
1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.
2. Совершенствование упражнений на расслабление и восстановление.

Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1. Сгибание, разгибание рук на висе + прыжки через скакалку + поднимание туловища из и.п. лежа на спине + сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на скамейке.
2. Выполнение упражнений на расслабление и восстановление в положении лежа и стоя. Результаты и выводы.
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 71 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1. Совершенствование техники блокирования.
2. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Повторить имитацию блокирования, выполнение в парах, над сеткой.
Повторить имитацию приема мяча снизу двумя руками, выполнение в парах.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 72 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1.Совершенствование техники верхней боковой подачи мяча
2. Совершенствование техники верхней передачи.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Повторить имитацию верхней боковой подачи мяча, выполнить подачу в парах, через сетку, через сетку по зонам.
Повторить верхнюю передачу в парах, в тройках, через сетку.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 73 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1. Совершенствование техники нападающего удара.
2. Совершенствование техники передач мяча.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Повторить нападающий удар без мяча, мячом в парах, через сетку.
Повторить ранее изученные передачи мяча в парах, через сетку.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 74 (2 часа)
Тема: Баскетбол
Задание для работы:
1. Совершенствование техники вырывания мяча.
2. Совершенствование техники выбивания мяча.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1**.** Имитация, выполнение в парах на месте и в движении.
2. Имитация, выполнение в парах на месте и в движении.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 75 (2 часа)
Тема: Баскетбол
Задание для работы:
1.Совершенствование техники перемещений в игровых действиях.
2.Совершенствование техники штрафных бросков.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1**.**И.п. стойка ноги врозь, согнутые. Перемещение приставными шагами влево, вправо, спиной вперед. Руки согнуты перед грудью.
2. Выполнение штрафных ударов с разных точек, без розыгрыша.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.
Практическое занятие 76 (2 часа)
Тема: Баскетбол
Задание для работы:
1. Совершенствование техники броска мяча двумя руками снизу.
2. Совершенствование техники перехватывания мяча.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1**.** Выполнение броска в парах, по корзине.
2. Выполнение перехватывания в парах на месте и в движении.
Результаты и выводы:
1**.** Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.
2. Основное средство нападения в современном баскетболе.

Практическое занятие 77 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы.
1. Совершенствование техники прыжка в длину способом «ножницы».
2. Воспитание скоростной выносливости.

Краткое описание проводимого занятия
Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.
Выполнение прыжка в длину способом «ножницы» 3-5 раз подряд.
Выполнение бега на 20, 30, 50 метров 3 раза с отдыхом (бег в медленном темпе).
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 78 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы.
1. Обучение технике спортивной ходьбы.
2. Совершенствование техники прохождения поворотов.
Краткое описание проводимого занятия
Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.
Спортивная ходьба 2 раза по 500 метров.
Техника прохождения поворотов, ускорения 3 раза, работа рук, наклон туловища. Бег в среднем темпе 20 минут.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 79 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы.
1.Обучение технике бега с высокого старта
2. Обучение технике эстафетного бега.
Краткое описание проводимого занятия
Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки. Обучение технике бега с высокого старта: положение рук, ног, туловища. Ускорения со старта 7 раз 30 метров. Имитация передачи эстафетной палочки, передача эстафетной палочки в парах на месте и в движении.
Заключительный бег 12 минут, упражнения на расслабление.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 80 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы:
1.Совершенствование технике бега на средние дистанции
2.Совершенствование технике бега метания гранаты.
Краткое описание проводимого занятия

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) 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.
Повторить метание теннисного мяча, метание гранаты с места, с разбега, в цель.
Результаты и выводы:
Обратить внимание на правильное дыхание.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 81 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы.
1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.
Краткое описание проводимого занятия
Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Бег 300 метров,400метров, 200 метров в среднем темпе через 5 минут отдыха
Пробегание в быстром темпе поворот – повторить 5 раз.200 метров ускорение – 4 раза. Бег 15 минут – 2 раза Темп выполнения средний пульс во время работы 130 ударов. Упражнения на расслабление
Результаты и выводы:
Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 82 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы:
1. Совершенствование техники спортивной ходьбы.
2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
Краткое описание проводимого занятия
Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.
Основные элементы спортивной ходьбы. Работа рук, постановка стопы, спортивная ходьба- 500 метров.
Бег на 50 метров х 2- 3 раза.
Медленный бег, упражнения на растягивание
Результаты и выводы:
Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

Практическое занятие 83 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы.
1.Совершенствование техники бега с высокого старта

2. Совершенствование техники метания гранаты.
Краткое описание проводимого занятия
Разминка (медленный бег, О.Р.У.) 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.
Повторить метание теннисного мяча, метание гранаты с места, с разбега, в цель.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 84 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы.
1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.
Краткое описание проводимого занятия
Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Бег 300 метров,400метров, 200 метров в среднем темпе через 5 минут отдыха
Пробегание в быстром темпе поворот – повторить 5 раз.200 метров ускорение – 4 раза. Бег 15 минут – 2 раза Темп выполнения средний пульс во время работы 130 ударов. Упражнения на расслабление
Результаты и выводы:
Обратить внимание на правильное дыхание.

Практическое занятие 85 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика
Задание для работы:
1. Совершенствование техники низкого старта
2. Воспитание скоростно-силовой выносливости
Краткое описание проводимого занятия
Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.
Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Правильная постановка 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
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 86 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика
Задание для работы:
1.Совершенствование техники прыжка в длину, способом согнув ноги
2. Воспитание скоростно-силовой выносливости.

Краткое описание проводимого занятия
Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.
Подбор разбега, определение толчковой ноги. Прыжки с места в прыжковую яму, с разбега.
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.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 87 (2 часа)
Тема: О.Ф.П.
Задание для работы:
1. Воспитание координационных способностей.
2. Воспитание физических качеств, средством эстафеты.
Краткое описание проводимого занятия:
1. Выполнение упражнений стоя лицом к зеркалу, стоя спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.
2. Проведение эстафет на воспитание ловкости и быстроты.
Результаты и выводы.
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 88 (2 часа)
Тема: О.Ф.П.
Задание для работы:
1. Воспитание ловкости средством подвижных игр.
2. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1. Подвижные игры «Мяч соседу», «Мяч по кругу».
2. Бег с высоким подниманием бедра – 10 метров + прыжок в длину с места толчком 2 ног + бег под уклон + многоскоки в гору + сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
Результаты и выводы.
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 89 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1. Совершенствование техники подач мяча.
2.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.

Повторить ранее изученные подачи мяча в парах, через сетку, по зонам.
Учебная игра с применением ранее изученных элементов.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 90 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1. Совершенствование техники блокирования.
2. Совершенствование техники перемещений.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Имитация блокирования, выполнение в парах, над сеткой.
Выполнение перемещений во всех направлениях.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 91 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1. Совершенствование техники двойного блокирования.
2. Совершенствование техники подачи мяча в прыжке.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Имитация двойного блокирования, выполнение в парах, над сеткой.
Повторить подачу мяча в прыжке в парах, через сетку, по зонам.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 92 (2 часа)
Тема: Баскетбол
Задание для работы:
1.Совершенствование техники передачи мяча в движении.
2.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Передача мяча в парах на месте и в движении.
Учебная игра с включением ранее изученных элементов. К судейству игр привлекать студентов.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 93 (2 часа)
Тема: Баскетбол

Задание для работы:
1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание ловкости.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Учебная игра с включением ранее изученных элементов. В судействе принимают участие студенты.
Подвижные игры «Отними мяч», «Попади мячом в цель».
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 94 (2 часа)
Тема: Гимнастика
Задание для работы:
1. Обучение технике размахиваний на параллельных брусьях.
2. Обучение технике равновесий на низком бревне.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1. Выполнение размахиваний в упоре на предплечьях, в упоре на руках, в упоре (на низких жердях, на наклонных жердях).
2. Выполнение горизонтального и вертикального равновесий на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на высоком бревне.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 95 (2 часа)
Тема: Гимнастика
Задание для работы:
1. Обучение технике сгибания и разгибания рук в висе на перекладине различными хватами.
2. Совершенствование техники переползаний.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу, в висе на перекладине различными хватами с помощью и самостоятельно.
2. Выполнение переползаний на получетвереньках, четвереньках, на боку, по-пластунски.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 96 (2 часа)
Тема: Гимнастика

Задание для работы:
1. Совершенствование техники размахиваний на параллельных брусьях.
2. Совершенствование техники равновесий на низком бревне.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1. Выполнение размахиваний в упоре на предплечьях, в упоре на руках, в упоре (на низких жердях, на наклонных жердях).
2. Выполнение горизонтального и вертикального равновесий на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на высоком бревне.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 97 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1. Совершенствование техники нападающего удара.
2. Совершенствование техники передач мяча.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Повторить нападающий удар без мяча, мячом в парах, через сетку.
Повторить ранее изученные передачи мяча в парах, через сетку.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 98 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1. Совершенствование техники подач мяча.
2.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Повторить ранее изученные подачи мяча в парах, через сетку, по зонам.
Учебная игра с применением ранее изученных элементов.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 99 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1. Совершенствование техники блокирования.
2. Совершенствование техники перемещений.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Имитация блокирования, выполнение в парах, над сеткой.

Выполнение перемещений во всех направлениях.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 100 (2 часа)
Тема: Футбол
Задание для работы.
1. Обучение технике передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы.
2. Совершенствование техники вбрасывания мяча.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Передачи мяча внешней и внутренней части подъема на средней и длинной дистанции, прострел вдоль ворот.
Ввод мяча из-за боковой линии вбрасывания из-за головы.
Рабочая фаза – бросок – начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.
Результаты и выводы:
Передачу выполнять в парах и в движении.
Момент броска обязательное касание земли обеих ног.

Практическое занятие 101 (2 часа)
Тема: Футбол
Задание для работы:
1.Обучение техники остановки мяча
2.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Остановка мяча грудью, остановка мяча головой. Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола.
Результаты и выводы:
При приближении мяча туловище отводится назад, а плечи и руки подаются вперёд. Остановка мяча головой преимущественно серединой лба. В учебной игре задание: не более трёх касаний мяча одному игроку.

Практическое занятие 102 (2 часа)
Тема: Футбол
Задание для работы:
1.Совершенствование техники ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.
2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством подвижных игр с элементами футбола.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Удары по мячу ногой выполняют: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема стопы, носком, пяткой.

Наигранные комбинации позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных зонах поля.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 103 (2 часа)
Тема: Футбол
Задание для работы:
1.Обучение технике выбивания мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.
2. Обучение технике отбора мяча выпадом.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Выполнение выбивания в парах: без мяча и с мячом.
Выполнение отбора мяча в парах: без мяча, с мячом. Учебная игра, включая изученные элементы.
Результаты и выводы:
Учебная игра по упрощенным правилам.

Практическое занятие 104 (2 часа)
Тема: Гимнастика
Задание для работы:
1. Обучение технике моста.
2. Обучение технике кувырка вперед на параллельных брусьях
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.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 105 (2 часа)
Тема: Гимнастика
Задание для работы:
1. Обучение технике моста.
2. Обучение технике кувырка вперед на параллельных брусьях
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.
Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 106 (2 часа)
Тема: Гимнастика
Задание для работы:
1. Обучение технике передвижения по бревну.
2. Обучение технике стойки на голове и руках.
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
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 107 (2 часа)
Тема: О.Ф.П.
Задание для работы:
1.Упражнение для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
2. Воспитание быстроты, средством эстафеты.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упорах, в висах, различным хватом руками.
2. Эстафеты с эстафетной палочкой, встречные эстафеты.
Результаты и выводы.
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 108 (2 часа)
Тема: О.Ф.П.
Задание для работы:
1. Упражнение для развития силы мышц живота.
2. Воспитание быстроты, средством подвижных игр
Краткое описание проводимого занятия:
1. Выполнение упражнений в положении лежа на акробатической дорожке, на гимнастической стенки, на наклонной плоскости.
2. Подвижная игра «Круговая эстафета».
Результаты и выводы.
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 109 (2 часа)
Тема: Лыжная подготовка.
Задание для работы:
1. Совершенствование техники ранее изученных ходов
2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции.

Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.
Прохождение дистанций по 5- 10км.
Результаты и выводы:
Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 110 (2 часа)
Тема: Лыжная подготовка.
Задание для работы:
1. Совершенствование техники ранее изученных ходов
2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.
Прохождение дистанций по 5- 10км.
Результаты и выводы
Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 111 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.
Задание для работы:
1.Совершенствование техники ранее изученных ходов.
2.Совершенствование техники подъемов и спусков.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.
Выполнение подъемов и спусков с горы 5-6 раз подряд.
Результаты и выводы
Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 112 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.
Задание для работы:
1.Совершенствование техники ранее изученных ходов.
2.Совершенствование техники поворотов на месте и в движении.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.
Повторить повороты на месте раздельным способом. Выполнение поворотов на месте и в движении.
Результаты и выводы

Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 113 (2 часа)
Тема: Лыжная подготовка.
Задание для работы:
1. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.
2. Совершенствование техники двухшажного хода.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
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.
Результаты и выводы:
Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 114 (2 часа)
Тема: Лыжная подготовка
Задание для работы:
1. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.
2. Совершенствование техники четерёхшажного хода.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Работа на учебном кругу. Имитация движения руками (руки выносятся вперед на уровне плеч, резкий наклон вниз, ноги в коленях не сгибать). Руки назад за туловище. Выпрямление плавное.
Результаты и выводы:
Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 115 (2 часа)
Тема: Лыжная подготовка.
Задание для работы:
1. Совершенствование техники подъема способом переступанием.
2. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка. Работа на учебном кругу. Имитация подъема, подъем на небольшое возвышение, подъем на гору. Выполнить 5-6 раз.
Повторить бесшажный ход, прохождение дистанции.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 116 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.
Задание для работы:
1. Совершенствование техники спуска стоя.
2. Совершенствование техники подъемов скользящим и беговым шагами.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка. Работа на учебном кругу. Имитация спуска, спуск с небольшого возвышение, спуск с горы. Выполнить 5-6 раз.
Имитация подъемов скользящим и беговым шагом (выполнение на площадке), выполнение на небольшое возвышение, на гору 5-6 раз.
Результаты и выводы:
Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 117 (2 часа)
Тема: Лыжная подготовка.
Задание для работы:
1. Совершенствование техники ранее изученных ходов
2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.
Прохождение дистанций по 5- 10км.
Результаты и выводы
Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие 118 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.
Задание для работы:
1.Совершенствование техники ранее изученных ходов.
2.Совершенствование техники подъемов и спусков.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.
Выполнение подъемов и спусков с горы 5-6 раз подряд.
Результаты и выводы
Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Практическое занятие   119 (2 часа)
Тема: О.Ф.П.
Задание для работы:
1. Воспитание гибкости.
2. Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.
Краткое описание проводимого занятия:

1. Выполнение наклонов и махов ногами, гимнастического моста, шпагатов.
2. Выполнение эстафет с мячами, обручами.
Результаты и выводы.
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 120 (2 часа)
Тема: О.Ф.П.
Задание для работы:
1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.
2. Дыхательные упражнения.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1. Сгибание, разгибание рук на висе + прыжки через скакалку + поднимание туловища из и.п. лежа на спине + сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на скамейке.
2. Выполнение дыхательных упражнений по методике Стрельниковой.
Результаты и выводы.
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 121 (2 часа)
Тема: О.Ф.П.
Задание для работы:
1. Воспитание физических качеств, средством интервальной тренировки.
2. Воспитание ловкости средством подвижных игр.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1. Бег 300 м. (скорость 70 % от максимальной), отдых 4 мин. – 3-4 серии.
2. Подвижные игры с использование мячей, теннисных шариков и ракеток.
Результаты и выводы.
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.
Практическое занятие 122 (2 часа)
Тема: Баскетбол
Задание для работы:
1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание ловкости.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Учебная игра с включением ранее изученных элементов. В судействе принимают участие студенты.
Подвижные игры «Отними мяч», «Попади мячом в цель».
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 123 (2 часа)

Тема: Баскетбол
Задание для работы:
1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание гибкости.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Учебная игра с включением ранее изученных элементов. В судействе принимают участие студенты.
Выполнение упражнений на растягивание и гибкость на акробатической дорожке, около гимнастической стенке.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 124 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1. Совершенствование техники двойного блокирования.
2. Совершенствование техники подачи мяча в прыжке.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Имитация двойного блокирования, выполнение в парах, над сеткой.
Повторить подачу мяча в прыжке в парах, через сетку, по зонам.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 125 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2.Воспитание силовых качеств, средством упражнений со скамейками
Краткое описание проводимого занятия.
Разминка.
Игра проводится 6х6,3х3,2х2. Совершенствуются способы передач мяча. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке.
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: руки на скамейке, ноги на скамейке с различным положением кистей и расстоянием между ними.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 126 (2 часа)
Тема: Гимнастика
Задание для работы:
1. Обучение технике передвижения по бревну.
2. Обучение технике стойки на голове и руках.
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
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 127 (2 часа)
Тема: Гимнастика
Задание для работы:
1. Совершенствование техники ранее изученных акробатических элементов.
2. Совершенствование техники стойки на голове и руках.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1.Выполнение кувырка вперед из различных и.п., в различные конечные положения.
2.Выполнение стойки на голове и руках различными способами.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 128 (2 часа)
Тема: О.Ф.П.
Задание для работы:
1.Упражнения на силу мышц спины и живота.
2. Дыхательные упражнения.
Краткое описание проводимого занятия:
1. Выполнение упражнений в положениях лежа на акробатической дорожки, на гимнастической стенки, на наклонной поверхности.
2. Выполнение упражнений направленных на диафрагмальное дыхание.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 129 (2 часа)
Тема: О.Ф.П.
Задание для работы:

1. Упражнения силу мышц ног.
2. Воспитание гибкости.
Краткое описание проводимого занятия:
1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки, напрыгивание на возвышение).
2. Подвижные игры «Проползи под мостом», «Кошечка и мост».
Результаты и выводы.
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 130 (2 часа)
Тема: О.Ф.П.
Задание для работы:
1.Упражнение для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
2. Воспитание быстроты.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1. Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упорах, в висах, различным хватом руками.
2.Бег на 20,30,50 метров с отдыхом (бег в медленном темпе), повторить 3-4 раза.
Результаты и выводы.
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 131 (2 часа)
Тема: Баскетбол
Задание для работы:
1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание ловкости.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Учебная игра с включением ранее изученных элементов.
Подвижные игры «Отними мяч», «Попади мячом в цель».
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 132 (2 часа)
Тема: Баскетбол
Задание для работы:
1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание ловкости.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Учебная игра с включением ранее изученных элементов.

Подвижные игры «Отними мяч», «Попади мячом в цель».
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 133 (2 часа)
Тема: Баскетбол
Задание для работы:
1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание гибкости.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Учебная игра с включением ранее изученных элементов.
Выполнение наклонов, махов ногами, шпагатов, гимнастического моста.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 134 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2.Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах
Краткое описание проводимого занятия:
Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы передачи мяча. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке.
Выполнить упражнения на различные группы мышц.
Правильный выбор величины сопротивления или отягощения.
Результаты и выводы.
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 135 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2.Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки
Краткое описание проводимого занятия:
Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы передач мяча. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке. Каждое упражнение начинается и заканчивается по свистку, упражнения должны выполняться с соблюдением основных требований к технике.

Сгибание, разгибание рук на висе + прыжки через скакалку + поднимание туловища из и.п. лежа на спине + сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на скамейке.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 136 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2.Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах
Краткое описание проводимого занятия:
Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы передачи мяча. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке.
Выполнить упражнения на различные группы мышц.
Правильный выбор величины сопротивления или отягощения.
Результаты и выводы.
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 137 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2.Воспитание силовых качеств, средством упражнений с набивными мячами
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы передач мяча. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке.
Передачи мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча, вес мячей 3-5 кг.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 138 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы.
1. Совершенствование техники прохождения поворотов.
2. Воспитание общей выносливости.
Краткое описание проводимого занятия
Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Техника прохождения поворотов, ускорения 3 раза, работа рук, наклон туловища. Бег в среднем темпе 20 минут. Упражнения на расслабление
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
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 139 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика
Задание для работы:
1. Совершенствование техники низкого старта
2. Воспитание скоростно-силовой выносливости
Краткое описание проводимого занятия
Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.
Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Правильная постановка 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
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 140 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика
Задание для работы:
1.Совершенствование техники прыжка в длину, способом согнув ноги
2. Воспитание скоростно-силовой выносливости.
Краткое описание проводимого занятия
Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.
Подбор разбега, определение толчковой ноги. Прыжки с места в прыжковую яму, с разбега.
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.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Практическое занятие 141 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы:
1. Совершенствование техники бега с высокого старта
2. Совершенствование техники прыжка в длину способом, прогнувшись.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, многоскоки.

Повторение техники бега с высокого старта: положение рук, ног, туловища. Упражнения с гимнастическими палками, выполнение гимнастического моста из различных и.п.
Подбор разбега, определение толчковой ноги. Прыжки с места в прыжковую яму, с разбега.
Результаты и выводы:
Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание.

Практическое занятие 142 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы.
1. Совершенствование техники прохождения поворотов.
2. Воспитание общей выносливости.
Краткое описание проводимого занятия
Разминка (медленный бег, О.Р.У.), специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.
Техника прохождения поворотов, ускорения 3 раза, работа рук, наклон туловища. Бег в среднем темпе 20 минут. Упражнения на расслабление
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
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

2.Методические указания по проведению самостоятельных занятий

Самостоятельное занятие 1 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы:
1.Обучение техники финиширования.
2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки
Краткое описание проводимого занятия
Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.
Ускорения 50 метров – 6 раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний.
Результаты и выводы:
Обратить внимание на набегание на финишную линию.

Самостоятельное занятие 2 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы.
1.Обучение техники финиширования.
2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки
Краткое описание проводимого занятия
Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.
Ускорения 50 метров – 6 раз. Кросс 30 минут, темп выполнения средний.
Результаты и выводы:

Обратить внимание на набегание на финишную линию.

Самостоятельное занятие 3 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1.Обучение технике верхней передачи
2.Обучение технике нижней, прямой подачи
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Имитация верхней передачи мяча, выполнение в парах, в тройках, через сетку.
Имитация нижней, прямой подачи мяча, выполнение подачи в парах, через сетку, через сетку по зонам.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Самостоятельное занятие 4 (2 часа)
Тема: Баскетбол
Задание для работы:
1.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.
2.Совершенствование техники ведения мяча.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1.Имитация передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу).
2.Обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.
Результаты и выводы:
1.Передача двумя руками от груди применяется во всех комбинационных действиях и при быстром переходе
2.Ведение следует выполнять дальней от соперника рукой, ведение выполняется, не глядя на мяч.

Самостоятельное занятие 5 (2 часа)
Тема: Футбол
Задание для работы:
1. Обучение техники передачи мяча.
2. Обучение техники остановки мяча.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
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.
Результаты и выводы:
Все способы остановок имеют общие фазы: подготовительная, рабочая и завершающая. Залог успешной передачи мяча – хорошая техника ударов ногой и головой.

Самостоятельное занятие 6 (2 часа)
Тема: Футбол
Задание для работы:
1. Обучение технике ведения мяча.
2. Совершенствование техники удара мяча головой.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.
Удар по мячу головой используется при завершающих ударах, для передач мяча партнёра.
Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола.
Результаты и выводы:
Мяч находится под постоянном контролем, комбинировать ведение.
При приближении мяча туловище отводится назад, а плечи и руки подаются вперёд.
Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники
Самостоятельное занятие 7 (2 часа)
Тема: Гимнастика
Задание для работы:
1. Обучение технике упражнений в равновесии.
2. Совершенствование техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1.Выполнение разновидностей ходьбы и бега на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на среднем бревне, на высоком бревне.
2. Повторить элемент на низкой перекладине. Выполнение элемента на высокой перекладине.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.
Самостоятельное занятие 8 (2 часа)
Тема: Легкая атлетика.
Задание для работы.
1.Обучение техники финиширования.
2.Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.
Краткое описание проводимого занятия

Разминка (бег в медленном темпе, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.
Выполнение финишного «броска» (резкий наклона туловища на последнем шаге), «бросок грудью» (наклон, грудью вперед, отводя обе руки назад), «бросок плечом» (наклон с поворотом плеч и разноименном движением руками).
Выполнение эстафет с мячами, обручами.
Результаты и выводы:
Обратить внимание на набегание на финишную линию.

Самостоятельное занятие 9 (2 часа)

Тема: Футбол
Задание для работы:
1. Совершенствование техники обманных движений, финтов.
2. Совершенствование техники ударов ногой по мячу.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
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.
Удары по мячу ногой выполняют: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема стопы, носком, пяткой.
Результаты и выводы:
Все способы остановок имеют общие фазы: подготовительная, рабочая, завершающая.

Самостоятельное занятие 10 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.
Задание для работы:
1. Совершенствование техники ранее изученных ходов
2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.
Прохождение дистанций по 5- 10км.
Результаты и выводы:
Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Самостоятельное занятие 11 (2 часа)

Тема: Волейбол
Задание для работы:
1. Совершенствование техники нападающего удара.
2. Совершенствование техники передач мяча.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Повторить нападающий удар без мяча, мячом в парах, через сетку.

Повторить ранее изученные передачи мяча в парах, через сетку.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Самостоятельное занятие 12 (2 часа)

Тема: Баскетбол
Задание для работы:
1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание прыгучести.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Учебная игра с включением ранее изученных элементов. В судействе принимают участие студенты.
Подвижные игры «Прыгай выше», «Кто прыгнет дальше?».
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

Самостоятельное занятие 13 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.
Задание для работы:
1. Воспитание выносливости.
2. Упражнения на расслабление и восстановление.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1. Кроссовый бег в переменном темпе.
2. Бег в медленном темпе, дыхательные упражнения.
Результаты и выводы.
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Самостоятельное занятие 14 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка.
Задание для работы:
1.Совершенствование техники ранее изученных ходов.
2.Совершенствование техники поворотов на месте и в движении.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Работа на учебном кругу. Прохождение дистанции различными способами.
Повторить повороты на месте раздельным способом. Выполнение поворотов на месте и в движении.
Результаты и выводы
Данные приемы студентам доступны и возможны для применения на практике.

Самостоятельное занятие 15 (2 часа)

Тема: О.Ф.П.

Задание для работы:
1. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки.
2. Воспитание ловкости, средством эстафет.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1. Сгибание, разгибание рук на висе + прыжки через скакалку + поднимание туловища из и.п. лежа на спине + сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на скамейке.
2. Выполнение эстафет с мячами.

Самостоятельное занятие 16 (2 часа)
Тема: Волейбол
Задание для работы:
1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2.Воспитание силовых качеств, средством упражнений с набивными мячами
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы передач мяча. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке.
Передачи мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча, вес мячей 3-5 кг.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов д

Самостоятельное занятие 17 (2 часа)
Тема: Баскетбол
Задание для работы:
1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2.Воспитание быстроты.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
Учебная игра с включением ранее изученных элементов. В судействе принимают участие студенты.
Подвижные игры «Кто быстрее?», «Пустое место» (с баскетбольным мячом).
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен

Самостоятельное занятие 18 (2 часа)
Тема: Футбол
Задание для работы:
1. Совершенствование техники обманных движений, финтов.
2. Совершенствование техники ударов ногой по мячу.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.

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.
Удары по мячу ногой выполняют: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема стопы, носком, пяткой.
Результаты и выводы:
Все способы остановок имеют общие фазы: подготовительная, рабочая, завершающая.

Самостоятельное занятие 19 (2 часа)

Тема: Гимнастика
Задание для работы:
1. Обучение технике простых прыжков.
2. Воспитание координации.
Краткое описание проводимого занятия:
Разминка.
1.Выполнение прыжков в глубину, высоту.
2.Выполнение упражнений, стоя лицом к зеркалу, спиной к зеркалу, с закрытыми глазами, стоя на гимнастической скамейке.
Результаты и выводы:
Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.