

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.В.17 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки 35.03.06 Агроинженерия

Профиль образовательной программы «Электрооборудование и электротехнологии»

Форма обучения очная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Методические материалы по проведению практических занятий	7
1.1 Практическое занятие № 1 Легкая атлетика.....	7
1.2 Практическое занятие № 2 Легкая атлетика.....	7
1.3 Практическое занятие № 3 Легкая атлетика.....	7
1.4 Практическое занятие № 4 Легкая атлетика.....	7
1.5 Практическое занятие № 5 Легкая атлетика.....	8
1.6 Практическое занятие № 6 Легкая атлетика.....	8
1.7 Практическое занятие № 7 Легкая атлетика.....	8
1.8 Практическое занятие № 8 Легкая атлетика.....	9
1.9 Практическое занятие № 9 Волейбол.....	9
1.10 Практическое занятие № 10 Волейбол.....	9
1.11 Практическое занятие № 11 Волейбол.....	9
1.12 Практическое занятие № 12 Волейбол.....	10
1.13 Практическое занятие № 13 Волейбол.....	10
1.14 Практическое занятие № 14 Футбол.....	10
1.15 Практическое занятие № 15 Футбол.....	10
1.16 Практическое занятие № 16 Футбол.....	11
1.17 Практическое занятие № 17 Футбол.....	11
1.18 Практическое занятие № 18 Футбол.....	11
1.19 Практическое занятие № 19 О.Ф.П.....	12
1.20 Практическое занятие № 20 О.Ф.П.....	12
1.21 Практическое занятие № 21 О.Ф.П.....	12
1.22 Практическое занятие № 22 О.Ф.П.....	12
1.23 Практическое занятие № 23 О.Ф.П.....	13
1.24 Практическое занятие № 24 О.Ф.П.....	13
1.25 Практическое занятие № 25 О.Ф.П.....	13
1.26 Практическое занятие № 26 Лыжная подготовка.....	13
1.27 Практическое занятие № 27 Лыжная подготовка.....	14
1.28 Практическое занятие № 28 Лыжная подготовка.....	14
1.29 Практическое занятие № 29 Общая физическая подготовка.....	14
1.30 Практическое занятие № 30 Общая физическая подготовка.....	14
1.31 Практическое занятие № 31 Общая физическая подготовка.....	15
1.32 Практическое занятие № 32 Общая физическая подготовка.....	15
1.33 Практическое занятие № 33 Общая физическая подготовка.....	15
1.34 Практическое занятие № 34 Гимнастика.....	15
1.35 Практическое занятие № 35 Гимнастика.....	16
1.36 Практическое занятие № 36 Гимнастика.....	16
1.37 Практическое занятие № 37 Гимнастика.....	16
1.38 Практическое занятие № 38 Гимнастика.....	17
1.39 Практическое занятие № 39 Футбол.....	17
1.40 Практическое занятие № 40 Футбол.....	17
1.41 Практическое занятие № 41 Футбол.....	17
1.42 Практическое занятие № 42 Футбол.....	18
1.43 Практическое занятие № 43 Футбол.....	18
1.44 Практическое занятие № 44 Баскетбол.....	18
1.45 Практическое занятие № 45 Баскетбол.....	18
1.46 Практическое занятие № 46 Баскетбол.....	19
1.47 Практическое занятие № 47 Баскетбол.....	19
1.48 Практическое занятие № 48 Баскетбол.....	19
1.49 Практическое занятие № 49 Волейбол.....	20

1.102 Практическое занятие № 102 Волейбол.....	35
1.103 Практическое занятие № 103 Волейбол.....	35
1.104 Практическое занятие № 104 Волейбол.....	36
1.105 Практическое занятие № 105 Волейбол.....	36
1.106 Практическое занятие № 106 Волейбол.....	36
1.107 Практическое занятие № 107 Легкая атлетика.....	36
1.108 Практическое занятие № 108 Легкая атлетика.....	37
1.109 Практическое занятие № 109 Легкая атлетика.....	37
1.110 Практическое занятие № 110 Легкая атлетика.....	37
1.111 Практическое занятие № 111 Легкая атлетика.....	38
1.112 Практическое занятие № 112 Легкая атлетика.....	38
1.113 Практическое занятие № 113 Легкая атлетика.....	38
1.114 Практическое занятие № 114 Легкая атлетика.....	39
1.115 Практическое занятие № 115 Легкая атлетика.....	39
1.116 Практическое занятие № 116 Легкая атлетика.....	39
1.117 Практическое занятие № 117 Волейбол.....	39
1.118 Практическое занятие № 118 Волейбол.....	40
1.119 Практическое занятие № 119 Волейбол.....	40
1.120 Практическое занятие № 120 Футбол.....	40
1.121 Практическое занятие № 121 Футбол.....	41
1.122 Практическое занятие № 122 Футбол.....	41
1.123 Практическое занятие № 123 Футбол.....	41
1.124 Практическое занятие № 124 Футбол.....	41
1.125 Практическое занятие № 125 Лыжная подготовка.....	42
1.126 Практическое занятие № 126 Лыжная подготовка.....	42
1.127 Практическое занятие № 127 Лыжная подготовка.....	42
1.128 Практическое занятие № 128 Волейбол.....	43
1.129 Практическое занятие № 129 Волейбол.....	43
1.130 Практическое занятие № 130 Волейбол.....	43
1.131 Практическое занятие № 131 Волейбол.....	44
1.132 Практическое занятие № 132 Волейбол.....	44
1.133 Практическое занятие № 133 Баскетбол.....	44
1.134 Практическое занятие № 134 Баскетбол.....	44
1.135 Практическое занятие № 135 Баскетбол.....	45
1.136 Практическое занятие № 136 Баскетбол.....	45
1.137 Практическое занятие № 137 Баскетбол.....	45
1.138 Практическое занятие № 138 Футбол.....	45
1.139 Практическое занятие № 139 Футбол.....	46
1.140 Практическое занятие № 140 Футбол.....	46
1.141 Практическое занятие № 141 Футбол.....	46
1.142 Практическое занятие № 142 Футбол.....	47
1.143 Практическое занятие № 143 Гимнастика.....	47
1.144 Практическое занятие № 144 Гимнастика.....	47
1.145 Практическое занятие № 145 Гимнастика.....	47
1.146 Практическое занятие № 146 Легкая атлетика.....	48
1.147 Практическое занятие № 147 Легкая атлетика.....	48
1.148 Практическое занятие № 148 Легкая атлетика.....	48
1.149 Практическое занятие № 149 Легкая атлетика.....	48
1.150 Практическое занятие № 150 Легкая атлетика.....	49

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1.1 Практическое занятие № ПЗ-1 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.1.1 Задание для работы:

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

1.1.2 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.

1.1.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы.

1.2 Практическое занятие № ПЗ-2 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.2.1 Задание для работы:

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

1.2.2 Краткое описание проводимого занятия

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

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

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

1.3 Практическое занятие № ПЗ-3 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.3.1 Задание для работы:

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

1.3.2 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

1.3.3 Результаты и выводы:

Студенты правильно выполнили поставленные задачи занятия.

1.4 Практическое занятие № ПЗ-4 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.4.1 Задание для работы:

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

1.4.2 Краткое описание проводимого занятия

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

1.4.3 Результаты и выводы:

Студенты правильно выполнили поставленные задачи занятия.

1.5 Практическое занятие № ПЗ-5 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.5.1 Задание для работы:

1. Воспитание скоростной выносливости
2. Воспитание силовых качеств

1.5.2 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.

1.5.3 Результаты и выводы:

Студенты правильно выполнили поставленные задачи занятия.

1.6 Практическое занятие № ПЗ-6 (2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.6.1 Задание для работы:

1. Обучение технике эстафетного бега
2. Воспитание скоростной выносливости

1.6.2 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

1.6.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.7 Практическое занятие № ПЗ-7(2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.7.1 Задание для работы:

1. Обучение технике бега на средние дистанции
2. Воспитание силовых качеств

1.7.2 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

1.7.3 Результаты и выводы:

В результате студенты справились с заданиями.

1.8 Практическое занятие № ПЗ-8(2 часа)

Тема: Легкая атлетика

1.8.1 Задание для работы:

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

1.8.2 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.

1.8.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

1.9 Практическое занятие № ПЗ-9 (2 часа)

Тема: Волейбол

1.9.1 Задание для работы:

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

1.9.2 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.

1.9.3 Результаты и выводы:

Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

1.10 Практическое занятие № ПЗ-10 (2 часа)

Тема: Волейбол

1.10.1 Задание для работы:

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

1.10.2 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.

1.10.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.11 Практическое занятие № П-11 (2 часа)

Тема: Волейбол

1.11.1 Задание для работы:

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

1.11.2 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.

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

1.12 Практическое занятие № ПЗ-12 (2 часа)

Тема: Волейбол

1.12.1 Задание для работы:

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

1.12.2 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

1.12.3 Результаты и выводы:

В результате студенты справились с задачами занятия.

1.13 Практическое занятие №ПЗ-13 (2 часа)

Тема: Волейбол

1.13.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике нижней передачи мяча
- 2.Обучение технике нижней боковой подачи мяча

1.13.2 Краткое описание проводимого занятия:

Ноги согнуты, одна впереди. Руки выпрямлены, супинированы. Принимать мяч на нижнюю часть предплечья . Корпус наклонен вперед

Бьющая рука выпрямлена. разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Боковая подача, мяч подбрасывать выпрямленной рукой.

1.13.3 Результаты и выводы:

В результате студенты справились с задачами занятия.

1.14 Практическое занятие № ПЗ-14 (2 часа)

Тема: Футбол

1.14.1 Задание для работы:

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

1.14.2 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

1.14.3 Результаты и выводы:

Студенты правильно выполнили поставленные задачи

1.15 Практическое занятие № ПЗ-15 (2 часа)

Тема: Футбол

1.15.1 Задание для работы:

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

1.15.2 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.

1.15.3 Результаты и выводы:

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

1.16 Практическое занятие № ПЗ-16 (2 часа)

Тема: Футбол

1.16.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике ведения мяча;
- 2.Обучение технике удара головой

1.16.2 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.

1.16.3 Результаты и выводы:

При ведении средней частью подъема и носком выполнять прямолинейное движение.

Ведение внутренней стороной стопы позволяет менять направление движения.

При ударе головой активно выполнять замах туловищем

1.17 Практическое занятие № ПЗ-17 (2 часа)

Тема: Футбол

1.17.1 Задание для работы:

- 1.Обучение техники остановки мяча
2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры

1.17.2 Краткое описание проводимого занятия:

Остановка мяча грудью, остановка мяча головой. Учебная игра на укороченном поле с воротами для мини-футбола.

1.17.3 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.

1.18 Практическое занятие № ПЗ-18 (2 часа)

Тема: Футбол

1.18.1 Задание для работы:

1.Обучение техники ведения мяча.

2.Совершенствование техники удара мяча головой

1.18.2 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

1.18.3 Результаты и выводы:

В результате студенты справились с заданиями.

1.19 Практическое занятие № ПЗ-19 (2 часа)

Тема: Общая физическая подготовка

1.19.1 Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств средством упражнений на тренажерах.

2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.

1.19.2 Краткое описание проводимого занятия:

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

2.Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенке

1.19.3 Результаты и выводы:

В результате студенты справились с заданиями.

1.20 Практическое занятие № ПЗ-20 (2 часа)

Тема: Общая физическая подготовка

1.20.1 Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств посредством упражнений на тренажерах.

2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.

1.20.2 Краткое описание проводимого занятия:

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

2.Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенки

1.20.3 Результаты и выводы:

Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

1.21 Практическое занятие № ПЗ-21 (2 часа)

Тема: Общая физическая подготовка

1.21.1 Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств посредством упражнений на тренажерах.

2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.

1.21.2 Краткое описание проводимого занятия:

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

2.Выполнение наклонов и махов стоя у гимнастической стенки

1.21.3 Результаты и выводы:

Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

1.22 Практическое занятие № ПЗ-22 (2 часа)

Тема: Общая физическая подготовка

1.22.1 Задание для работы:

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

1.22.2 Краткое описание проводимого занятия:

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

1.22.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.23 Практическое занятие № ПЗ-23 (2 часа)

Тема: Общая физическая подготовка

1.23.1 Задание для работы:

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

1.23.2 Краткое описание проводимого занятия:

- 1.Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями
- 2.Выполнение упражнений стоя лицом и спиной к зеркалу.

1.23.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.24 Практическое занятие № ПЗ-24 (2 часа)

Тема: Общая физическая подготовка

1.24.1 Задание для работы:

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

1.24.2 Краткое описание проводимого занятия:

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

1.24.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.25 Практическое занятие № ПЗ-25 (2 часа)

Тема: Общая физическая подготовка

1.25.1 Задание для работы:

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

1.25.2 Краткое описание проводимого занятия:

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

1.25.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.26 Практическое занятие №26 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка

1.26.1 Задание для работы

1. Выбор лыжного инвентаря
2. Обучение строевым приемам

1.26.2 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.

1.26.3 Результаты и выводы:

Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

1.27 Практическое занятие № ПЗ-27 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка

1.27.1 Задание для работы:

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

1.27.2 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.

1.27.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.28 Практическое занятие № ПЗ28 (2 часа)

Тема: Лыжная подготовка

1.28.1 Задание для работы:

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

1.28.2 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.

1.28.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.29 Практическое занятие № ПЗ-29 (2 часа)

Тема: Общая физическая подготовка

1.29.1 Задание для работы:

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

1.29.2 Краткое описание проводимого занятия:

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

1.29.3 Результаты и выводы:

В результате студенты справились с заданиями.

1.30 Практическое занятие № ПЗ-30 (2 часа)**Тема: Общая физическая подготовка****1.30.1 Задание для работы:**

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

1.30.2 Краткое описание проводимого занятия:

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

1.30.3 Результаты и выводы:

Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

1.31 Практическое занятие № ПЗ-31 (2 часа)**Тема: Общая физическая подготовка****1.31.1 Задание для работы:**

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

1.31.2 Краткое описание проводимого занятия:

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

1.31.3 Результаты и выводы:

Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

1.32 Практическое занятие № ПЗ-32 (2 часа)**Тема: Общая физическая подготовка****1.32.1 Задание для работы:**

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

1.32.2 Краткое описание проводимого занятия:

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

1.32.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.33 Практическое занятие № ПЗ-33 (2 часа)**Тема: Общая физическая подготовка****1.33.1 Задание для работы:**

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

1.33.2 Краткое описание проводимого занятия:

1. Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями

2. Выполнение упражнений стоя лицом и спиной к зеркалу

1.33.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.34 Практическое занятие № ПЗ-34 (2 часа)

Тема: Гимнастика

1.34.1 Задание для работы:

1. Обучение технике подъема силой на перекладине.

2. Обучение технике стойки на лопатках.

1.34.2 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 положения лежа на спине ,приседа и упора присев: с согнутыми и прямыми ногами .

1.34.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.35 Практическое занятие № ПЗ-35 (2 часа)

Тема: Гимнастика

1.35.1 Задание для работы:

1. Обучение технике подъема силой на перекладине.

2. Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений.

1.35.2 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.

1.35.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.36 Практическое занятие № ПЗ-36 (2 часа)

Тема: Гимнастика

1.36.1 Задание для работы:

1. Обучение технике подъема силой на перекладине.

2. Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений

1.36.2 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.

1.36.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.37 Практическое занятие № ПЗ-37 (2 часа)

Тема: Гимнастика

1.37.1 Задание для работы:

1. Обучение технике подъема силой.
2. Обучение технике стойки на лопатках

1.37.2 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.

1.37.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.38 Практическое занятие № ПЗ-38 (2 часа)

Тема: Гимнастика

1.38.1 Задание для работы:

1. Обучение технике подъема силой.
2. Обучение техники кувырка вперед из различных исходных положений.

1.38.2 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.

1.38.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.39 Практическое занятие № ПЗ-39 (2 часа)

Тема: Футбол

1.39.1 Задание для работы:

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

1.39.2 Краткое описание проводимого занятия:

Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема.

Выполнение фингтов: «ударом», «остановкой».

1.39.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.40 Практическое занятие № ПЗ-40 (2 часа)

Тема: Футбол

1.40.1 Задание для работы:

- 1.Обучение техники вбрасывания мяча.
2. Обучение техники фингтов

1.40.2 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.

1.40.3 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.

1.41 Практическое занятие № ПЗ-41 (2 часа)

Тема: Футбол

1.41.1 Задание для работы:

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

1.41.2 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.

1.41.3 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.

1.42 Практическое занятие № ПЗ-42 (2 часа)

Тема: Футбол

1.42.1 Задание для работы:

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

1.42.2 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.

1.42.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.43 Практическое занятие № ПЗ-43 (2 часа)

Тема: Футбол

1.43.1 Задание для работы:

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

1.43.2 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.

1.43.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.44 Практическое занятие № ПЗ-44 (2 часа)

Тема: Баскетбол

1.44.1 Задание для работы:

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

1.44.2 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 сопротивление защитника.

1.44.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.45 Практическое занятие № ПЗ-45 (2 часа)

Тема: Баскетбол

1.45.1 Задание для работы:

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

1.45.2 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 сопротивление защитника.

1.45.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.46 Практическое занятие № ПЗ-46 (2 часа)

Тема: Баскетбол

1.46.1 Задание для работы:

1. Обучение технике передачи баскетбольного мяча двумя руками сверху
2. Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.

1.46.2 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 сопротивление защитника.

1.46.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.47 Практическое занятие № ПЗ-47 (2 часа)

Тема: Баскетбол

1.47.1 Задание для работы:

1. Обучение технике передачи баскетбольного мяча двумя руками сверху
2. Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.

1.47.2 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 сопротивление защитника.

1.47.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, н

1.48 Практическое занятие № ПЗ-48 (2 часа)

Тема: Баскетбол

1.48.1 Задание для работы:

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

1.48.2 Краткое описание проводимого занятия:

1. Имитация передачи 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. При совершенствовании обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

1.48.3 Результаты и выводы:

Студенты правильно выполнили поставленные задачи занятия.

1.49 Практическое занятие № ПЗ-49 (2 часа)

Тема: Волейбол

1.49.1 Задание для работы:

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

1.49.2 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.

1.49.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.50 Практическое занятие № ПЗ-50 (2 часа)

Тема: Волейбол

1.50.1 Задание для работы:

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

1.50.2 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.

1.50.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.51 Практическое занятие № ПЗ-51 (2 часа).

Тема: Волейбол

1.51.1 Задание для работы:

1.Обучение технике нижней передачи мяча

2.Обучение технике нижней боковой подачи мяча

1.51.2 Краткое описание проводимого занятия:

Ноги согнуты. одна впереди. Руки выпрямлены. Принимать мяч на нижнюю часть предплечья . Корпус наклонен вперед

Бьющая рука выпрямлена . разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Боковая подача . мяч подбрасывать выпрямленной рукой .

1.51.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.52 Практическое занятие № ПЗ-52 (2 часа).

Тема: Волейбол

1.52.1 Задание для работы:

1.Обучение технике верхней передачи

2.Обучение технике нижней прямой подачи

1.52.2 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.

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

1.53 Практическое занятие № ПЗ-53 (2 часа).

Тема: Волейбол

1.53.1 Задание для работы:

1.Обучение технике верхней передачи

2.Обучение технике нижней прямой подачи

1.53.2 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 .

1.53.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

1.54 Практическое занятие № ПЗ-54 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика

1.54.1 Задание для работы:

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

1.54.2 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

1.54.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильное дыхание.

1.55 Практическое занятие № ПЗ-55 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика

1.55.1 Задание для работы:

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

1.55.2 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

1.55.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.56 Практическое занятие № ПЗ-56 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика

1.56.1 Задание для работы:

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

1.56.2 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.

1.56.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.57 Практическое занятие № ПЗ-57 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика

1.57.1 Задание для работы:

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

1.57.2 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

1.57.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.58 Практическое занятие № ПЗ-58 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика

1.58.1 Задание для работы:

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

1.58.2 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

1.58.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре

1.59 Практическое занятие № ПЗ-59 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика

1.59.1 Задание для работы:

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

1.59.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения Совершенствование метания гранаты с места , с разбега

1.59.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.60 Практическое занятие № ПЗ-60 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика

1.60.1 Задание для работы:

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

1.60.2 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

1.60.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.61 Практическое занятие № ПЗ-61 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика

1.61.1 Задание для работы:

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

1.61.2 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

1.61.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.62 Практическое занятие № ПЗ-62 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика

1.62.1 Задание для работы:

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

1.62.2 Краткое описание проводимого занятия:

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

Ускорения по повороту, положение рук, туловища -5 раз ускорения с места

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

1.62.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.63 Практическое занятие № ПЗ-63 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика

1.63.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике барьерного бега
- 2.Совершенствование бега по виражу.

1.63.2 Краткое описание проводимого занятия:

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

Обучение технике барьерного бега. Подбор разбега, определение толчковой ноги, работа рук.

Бег по повороту, ускорения 7 раз, работа рук, наклон туловища. Бег в среднем темпе 20 минут Упражнения на расслабление

1.63.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.64 Практическое занятие № ПЗ-64 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика

1.64.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике прыжка в длину способом согнув ноги
- 2.Воспитание скоростно-силовой выносливости

1.64.2 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

1.64.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.65 Практическое занятие № ПЗ-65 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика

1.65.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике бега с высокого старта
- 2.Совершенствование техники барьерного бега.

1.65.2 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. Барьерный бег 40 метров – 4 раза, упражнения на расслабление

1.65.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.66 Практическое занятие № ПЗ-66 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика

1.66.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике прохождения поворотов
- 2.Воспитание общей выносливости

1.66.2 Краткое описание проводимого занятия:

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

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.

1.66.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.67 Практическое занятие № ПЗ-67 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика

1.67.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике бега с высокого старта
- 2.Совершенствование техники барьерного бега.

1.67.2 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. Барьерный бег 40 метров – 4 раза, упражнения на расслабление

1.67.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.68 Практическое занятие № ПЗ-68 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика

1.68.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике прохождения поворотов
- 2.Воспитание общей выносливости

1.68.2 Краткое описание проводимого занятия:

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

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.

1.68.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.69 Практическое занятие № ПЗ-69 (2 часа).

Тема: Волейбол

1.69.1 Задание для работы:

1. Совершенствование технике передачи мяча в прыжке
2. Совершенствование технике верхней прямой подачи мяча

1.69.2 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

1.69.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.70 Практическое занятие № ПЗ-70 (2 часа).

Тема: Волейбол

1.70.1 Задание для работы:

1. Совершенствование технике нижней передачи мяча
2. Совершенствование технике нижней боковой подачи мяча

1.70.2 Краткое описание проводимого занятия:

Ноги согнуты , одна впереди . Руки выпрямлены , сгупенированы . Принимать мяч на нижнюю часть предплечья . Корпус наклонен вперед

Бьющая рука выпрямлена . разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Боковая подача . мяч подбрасывать выпрямленной рукой .

1.70.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.71 Практическое занятие № ПЗ-71(2 часа).

Тема: Волейбол

1.71.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике верхней боковой подачи мяча.
2. Совершенствование технике верхней передачи мяча.

1.71.2 Краткое описание проводимого занятия:

Бьющая рука выпрямлена. разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра. Боковая подача. мяч подбрасывать выпрямленной рукой.

Руки согнуты над головой перед собой. Ноги согнуты одна впереди. Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

1.71.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.72 Практическое занятие № ПЗ-72 (2 часа).

Тема: Волейбол

1.72.1 Задание для работы:

1. Совершенствование технике нижней передачи мяча.
2. Совершенствование технике нижней прямой подачи мяча.

1.72.2 Краткое описание проводимого занятия:

Ноги согнуты, одна впереди. Руки выпрямлены, супинированы. Принимать мяч на нижнюю часть предплечья. Корпус наклонен вперед.

Нижняя подача. Бьющая рука выпрямлена. разносторонняя нога бьющей руке впереди. Подбивать мяч на уровне бедра.

1.72.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.73 Практическое занятие № ПЗ-73 (2 часа).

Тема: Волейбол

1.73.1 Задание для работы:

- 1.Совершенствование технике прямого нападающего удара
2. Совершенствование технике верхней прямой подачи мяча

1.73.2 Краткое описание проводимого занятия:

Перед насоком руки отведены назад. Мяч встречать перед собой. Не заступать среднюю линию. Слитный разбег.

Верхняя подача. Мяч бросать выпрямленной рукой над собой, противоположной бьющей руке. Разносторонняя нога бьющей руке впереди. Локоть бьющей руки на уровне головы.

1.73.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.74 Практическое занятие № ПЗ-74 (2 часа).

Тема: Баскетбол

1.74.1 Задание для работы:

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

1.74.2 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.

1.74.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.75 Практическое занятие № ПЗ-75 (2 часа).

Тема: Баскетбол

1.75.1 Задание для работы:

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

1.75.2 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 сопротивление защитника.

1.75.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.76 Практическое занятие № ПЗ-76 (2 часа).

Тема: Баскетбол

1.76.1 Задание для работы:

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

1.76.2 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 сопротивление защитника.

1.76.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.77 Практическое занятие № ПЗ-77 (2 часа).

Тема: Баскетбол

1.77.1 Задание для работы:

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

1.77.2 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 сопротивление защитника.

1.77.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.78 Практическое занятие № ПЗ-78 (2 часа).

Тема: Баскетбол

1.78.1 Задание для работы:

1. Обучение технике передачи баскетбольного мяча двумя руками сверху
2. Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.

1.78.2 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 сопротивление защитника.

1.78.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.79 Практическое занятие № ПЗ-79 (2 часа).**Тема: Лыжная подготовка****1.79.1 Задание для работы:**

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

1.79.2 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.

1.79.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.80 Практическое занятие № ПЗ-80 (2 часа).**Тема: Лыжная подготовка****1.80.1 Задание для работы:**

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

1.80.2 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.

1.80.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.81 Практическое занятие № ПЗ-81 (2 часа).**Тема: Лыжная подготовка****1.81.1 Задание для работы:**

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

1.81.2 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.

1.81.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.82 Практическое занятие № 82 (2 часа).**Тема: Общая физическая подготовка****1.82.1 Задание для работы:**

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

1.82.2 Краткое описание проводимого занятия:

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

1.82.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.83 Практическое занятие № ПЗ-83 (2 часа).**Тема: Общая физическая подготовка****1.83.1 Задание для работы:**

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой
2. Воспитание координационных способностей

1.83.2 Краткое описание проводимого занятия:

Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями.

Выполнение упражнений стоя лицом и спиной к зеркалу.

1.83.3 Результаты и выводы:

Показанные приемы студенты освоили и способны применять их на практике.

1.84 Практическое занятие № 84 (2 часа).**Тема: Общая физическая подготовка****1.84.1 Задание для работы:**

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

1.84.2 Краткое описание проводимого занятия:

Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями. Выполнение упражнений стоя лицом и спиной к зеркалу.

1.84.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.85 Практическое занятие № ПЗ-85(2 часа).**Тема: Общая физическая подготовка****1.85.1 Задание для работы:**

1. Воспитание ловкости средством подвижных игр.
2. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки.

1.85.2 Краткое описание проводимого занятия:

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.

1.85.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.86 Практическое занятие № ПЗ-86(2 часа).

Тема: Общая физическая подготовка

1.86.1 Задание для работы:

1. Воспитание координационных способностей.
2. Воспитание физических качеств, средством эстафеты.

1.86.2 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.

1.86.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.87 Практическое занятие № ПЗ-87 (2 часа).

Тема: Гимнастика

1.87.1 Задание для работы:

1. Обучение технике перекатов и кувыроков.
2. Обучение технике подъема переворотом силой на низкой перекладине.

1.87.2 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.

1.87.3 Результаты и выводы:

В результате студенты справились с заданиями.

1.88 Практическое занятие № ПЗ-88 (2 часа).

Тема: Гимнастика

1.88.1 Задание для работы:

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

1.88.2 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

1.88.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.89 Практическое занятие № ПЗ-89 (2 часа).

Тема: Гимнастика

1.89.1 Задание для работы:

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

1.89.2 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.

1.89.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.90 Практическое занятие № ПЗ-90 (2 часа).

Тема: Гимнастика

1.90.1 Задание для работы:

1. Обучение технике моста.

2. Обучение технике кувырка вперед на параллельных брусьях

1.90.2 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.

1.90.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.91 Практическое занятие № ПЗ-91 (2 часа).

Тема: Гимнастика

1.91.1 Задание для работы:

1. Обучение технике передвижения по бревну.

2. Обучение технике стойки на руках и голове

1.91.2 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.

1.91.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.92 Практическое занятие № ПЗ-92 (2 часа).

Тема: Футбол

1.92.1 Задание для работы:

1. Обучение технике ударов по футбольному мячу.

2. Обучение технике удара по футбольному мячу головой.

1.92.2 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.

1.92.3 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.

1.93 Практическое занятие № ПЗ-93 (2 часа).

Тема: Футбол

1.93.1 Задание для работы:

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

1.93.2 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.

1.93.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.94 Практическое занятие № ПЗ-94 (2 часа).

Тема: Футбол

1.94.1 Задание для работы:

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

1.94.2 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.

1.94.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.95 Практическое занятие № ПЗ-95 (2 часа).

Тема: Футбол

1.95.1 Задание для работы:

1. Обучение технике остановки мяча.
2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

1.95.2 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.

1.95.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.96 Практическое занятие № ПЗ-96 (2 часа).

Тема: Футбол

1.96.1 Задание для работы:

1. Обучение технике ведения мяча.
2. Обучение технике обводки противника.

1.96.2 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.

1.96.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.97 Практическое занятие № ПЗ-97 (2 часа).

Тема: Баскетбол

1.97.1 Задание для работы:

1. Обучение технике передачи баскетбольного мяча двумя руками сверху.
2. Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.

1.97.2 Краткое описание проводимого занятия:

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

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

1.97.3 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.

1.98 Практическое занятие № ПЗ-98 (2 часа).

Тема: Баскетбол

1.98.1 Задание для работы:

1. Обучение технике броска мяча двумя руками снизу.
2. Обучение технике перехватывания мяча.

1.98.2 Краткое описание проводимого занятия:

Передача мяча двумя руками снизу применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию.

Бросок одной рукой сверху используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита.

1.98.3 Результаты и выводы:

Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.

1.99 Практическое занятие № ПЗ-99 (2 часа).

Тема: Баскетбол

1.99.1 Задание для работы:

1. Обучение технике ведения мяча.
2. Совершенствование техники удара мяча головой.

1.99.2 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 сопротивление защитника.

1.99.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.100 Практическое занятие № ПЗ-100 (2 часа).

Тема: Баскетбол

1.100.1 Задание для работы:

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

1.100.2 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 сопротивление защитника.

1.100.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.101 Практическое занятие № ПЗ-101 (2 часа).

Тема: Баскетбол

1.101.1 Задание для работы:

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

1.101.2 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 сопротивление защитника.

1.101.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.102 Практическое занятие № ПЗ-102 (2 часа).

Тема: Волейбол

1.102.1 Задание для работы:

1.Обучение технике блокирования.

2.Обучение технике приема мяча двумя руками снизу.

1.102.2 Краткое описание проводимого занятия:

И.п. Средняя стойка, руки согнуты перед грудью, ноги согнуты, выпрыгивать вертикально вверх. Руки переносить на противоположную сторону сетки. Кисти напряжены.

Ноги согнуты, одна впереди. Руки выпрямлены. Принимать мяч на нижнюю часть предплечья. Корпус наклонен вперед.

1.102.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.103 Практическое занятие № ПЗ-103 (2 часа).

Тема: Волейбол

1.103.1 Задание для работы:

1.Совершенствование техники нападающего удара.

2.Совершенствование техники передач мяча.

1.103.2 Краткое описание проводимого занятия:

Перед наскоком руки отведены назад. Мяч встречать перед собой. Не заступать среднюю линию. Слитный разбег.

Руки согнуты над головой перед собой. Ноги согнуты одна вперед. Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

Ноги согнуты, одна впереди. Руки выпрямлены. Принимать мяч на нижнюю часть предплечья. Корпус наклонен вперед.

1.103.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.104 Практическое занятие № ПЗ-104 (2 часа).

Тема: Волейбол

1.104.1 Задание для работы:

1.Совершенствование техники нападающего удара.

2.Совершенствование техники передач мяча.

1.104.2 Краткое описание проводимого занятия:

Перед наскоком руки отведены назад. Мяч встречать перед собой. Не заступать среднюю линию. Слитный разбег.

Руки согнуты над головой перед собой. Ноги согнуты одна впереди. Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

Ноги согнуты, одна впереди. Руки выпрямлены. Принимать мяч на нижнюю часть предплечья. Корпус наклонен вперед.

1.104.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.105 Практическое занятие № ПЗ-105 (2 часа).

Тема: Волейбол

1.105.1 Задание для работы:

- 1.Совершенствование техники нападающего удара.
- 2.Совершенствование техники передач мяча.

1.105.2 Краткое описание проводимого занятия:

Перед насоком руки отведены назад. Мяч встречать перед собой. Не заступать среднюю линию. Слитный разбег.

Руки согнуты над головой перед собой. Ноги согнуты одна впереди. Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

Ноги согнуты, одна впереди. Руки выпрямлены. Принимать мяч на нижнюю часть предплечья. Корпус наклонен вперед.

1.105.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.106 Практическое занятие № ПЗ-106 (2 часа).

Тема: Волейбол

1.106.1 Задание для работы:

- 1.Совершенствование техники нападающего удара.
- 2.Совершенствование техники передач мяча.

1.106.2 Краткое описание проводимого занятия:

Перед насоком руки отведены назад. Мяч встречать перед собой. Не заступать среднюю линию. Слитный разбег.

Руки согнуты над головой перед собой. Ноги согнуты одна впереди. Одновременное выпрямление рук и ног. Центр тяжести перенесен на носки.

Ноги согнуты, одна впереди. Руки выпрямлены. Принимать мяч на нижнюю часть предплечья. Корпус наклонен вперед.

1.106.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.107 Практическое занятие № ПЗ-107 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика

1.107.1 Задание для работы:

1. Совершенствование технике бега с высокого старта.
2. Воспитание скоростной выносливости.

1.107.2 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 Ускорения 50 метров 8 раз через 2 минуты отдыха. Заключительный бег 5-7 минут упражнения на расслабление

1.107.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.108 Практическое занятие № ПЗ-108 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика

1.108.1 Задание для работы:

1. Обучение технике прохождения поворотов.
2. Воспитание скоростно-силовой выносливости.

1.108.2 Краткое описание проводимого занятия:

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

Пробегаем 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.

1.108.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.109 Практическое занятие № ПЗ-109 (2 часа).**Тема: Легкая атлетика****1.109.1 Задание для работы:**

1. Совершенствование техники низкого старта.
2. Воспитание двигательных качеств.

3.109.2 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. Подвижные игры с мячом, челночный бег. Медленный бег 7 минут. Упражнения на расслабление.

1.109.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.110 Практическое занятие № ПЗ-110 (2 часа).**Тема: Легкая атлетика****1.110.1 Задание для работы:**

1. Совершенствование техники спортивной ходьбы.
2. Воспитание скоростно-силовой выносливости.

1.110.2 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. Прыжковые упражнения с отягощением, штангой, приседания с грифом 12 кг - девушки, 20 кг. - юноши. Медленный бег, упражнения на растягивание.

1.110.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.111 Практическое занятие № ПЗ-111 (2 часа).**Тема: Легкая атлетика****1.111.1 Задание для работы:**

1. Совершенствование техники прыжка в длину способом ножницы.
2. Воспитание силовых качеств посредством упражнений на тренажерах.

1.111.2 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.

Упражнения на тренажерах на все группы мышц. Медленный бег 7 минут.

Упражнения на расслабление.

1.111.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.112 Практическое занятие № ПЗ-112 (2 часа).**Тема: Легкая атлетика****1.112.1 Задание для работы:**

1. Совершенствование техники низкого старта.
2. Воспитание двигательных качеств.

1.112.2 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. Подвижные игры с мячом, челночный бег. Медленный бег 7 минут. Упражнения на расслабление.

1.112.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.113 Практическое занятие № ПЗ-113 (2 часа).**Тема: Легкая атлетика****1.113.1 Задание для работы:**

1. Совершенствование техники спортивной ходьбы.
2. Воспитание скоростно-силовой выносливости.

1.113.2 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. Прыжковые упражнения с отягощением, штангой, приседания с грифом 12 кг - девушки, 20 кг - юноши. Медленный бег, упражнения на растягивание.

1.113.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.114 Практическое занятие № ПЗ-114 (2 часа).**Тема: Легкая атлетика****1.114.1 Задание для работы:**

1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
2. Совершенствование техники прохождения поворотов.

1.114.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Бег 300 метров, 400 метров, 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.

1.114.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.115 Практическое занятие № ПЗ-115 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика

1.115.1 Задание для работы:

1. Обучение технике прыжка в длину способом согнув ноги.
2. Воспитание скоростно-силовой выносливости.

1.115.2 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.

1.115.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.116 Практическое занятие № ПЗ-116 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика

1.116.1 Задание для работы:

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

1.116.2 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.

1.116.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.117 Практическое занятие № ПЗ-117 (2 часа).

Тема: Волейбол

1.117.1 Задание для работы:

- 1.Совершенствование технике подаче мяча.
- 2.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

1.117.2 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.

Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы нападающих ударов через сетку. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании.

1.117.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.118 Практическое занятие № ПЗ-118 (2 часа).

Тема: Волейбол

1.118.1 Задание для работы:

- 1.Совершенствование технике подаче мяча.
- 2.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

1.118.2 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.

Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы нападающих ударов через сетку. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании

1.118.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.119 Практическое занятие № ПЗ-119 (2 часа).

Тема Волейбол

1.119.1 Задание для работы:

- 1.Совершенствование технике подаче мяча.
- 2.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

1.119.2 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.

Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы нападающих ударов через сетку . На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании

1.119.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.120 Практическое занятие № ПЗ-120 (2 часа).

Тема: Футбол

1.120.1 Задание для работы:

- 1.Технико – тактические действия при стандартных положениях (штрафные и свободные удары).
- 2.Учебная игра.

1.120.2 Краткое описание проводимого занятия:

Взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

В судействе принимают участие студенты.

1.120.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.121 Практическое занятие № ПЗ-121 (2 часа).

Тема: Футбол

1.121.1 Задание для работы:

1.Технико – тактические действия при стандартных положениях (штрафные и свободные удары).

2.Учебная игра.

1.121.2 Краткое описание проводимого занятия:

Взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

В судействе принимают участие студенты.

1.121.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.122 Практическое занятие № ПЗ-122 (2 часа).

Тема: Футбол

1.122.1 Задание для работы:

1.Технико – тактические действия при стандартных положениях (штрафные и свободные удары).

2.Учебная игра.

1.122.2 Краткое описание проводимого занятия:

Взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

В судействе принимают участие студенты.

1.122.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.123 Практическое занятие № ПЗ-123 (2 часа).

Тема: Футбол

1.123.1 Задание для работы:

1.Технико – тактические действия при стандартных положениях (штрафные и свободные удары).

2.Учебная игра.

1.123.2 Краткое описание проводимого занятия:

Взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

В судействе принимают участие студенты.

1.123.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.124 Практическое занятие № ПЗ-124 (2 часа).

Тема: Футбол

1.124.1 Задание для работы:

1.Технико – тактические действия при стандартных положениях (штрафные и свободные удары).

2.Учебная игра.

1.124.2 Краткое описание проводимого занятия:

Взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

В судействе принимают участие студенты.

1.124.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног

1.125 Практическое занятие № ПЗ-125 (2 часа).**Тема: Лыжная подготовка****1.125.1 Задание для работы:**

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

1.125.2 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.

1.125.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.126 Практическое занятие № ПЗ-126 (2 часа).**Тема: Лыжная подготовка****1.126.1 Задание для работы:**

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

1.126.2 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.

1.126.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.127 Практическое занятие № ПЗ-127 (2 часа).**Тема: Лыжная подготовка****1.127.1 Задание для работы:**

1. Совершенствование техники ранее изученных ходов.
2. Совершенствование строевым приемам с лыжами и на лыжах.

1.127.2 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 тулowiще, свободны без напряжения.

1.127.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.128 Практическое занятие № ПЗ-128 (2 часа).**Тема: Волейбол****1.128.1 Задание для работы:**

1. Совершенствование технике подаче мяча.
2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

1.128.2 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.

Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы нападающих ударов через сетку . На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании.

1.128.3 Результаты и выводы:

Все способы остановок имеют общие фазы: подготовительная, рабочая и завершающая. При ведении средней частью подъема и носком выполнять прямолинейные движения, ведение внутренней стороной стопы позволяет менять направление движения.

1.129 Практическое занятие № ПЗ-129 (2 часа).

Тема: Волейбол

1.129.1 Задание для работы:

1.Совершенствование технике подаче мяча.
2.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

1.129.2 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.

Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы нападающих ударов через сетку. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании.

1.129.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.130 Практическое занятие № ПЗ-130 (2 часа).

Тема: Волейбол

1.130.1 Задание для работы:

1.Совершенствование технике подаче мяча.
2.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

1.130.2 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.

Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы нападающих ударов через сетку. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании.

1.130.3 Результаты и выводы:

Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или группы игроков в зону где находится партнер с мячом.

1.131 Практическое занятие № ПЗ-131 (2 часа).

Тема: Волейбол

1.131.1 Задание для работы:

1.Совершенствование технике подаче мяча.
2.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

1.131.2 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.

Игра проводится по мини-волейболу . Совершенствуются способы нападающих ударов через сетку . На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании.

1.131.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.132 Практическое занятие № ПЗ-132 (2 часа).

Тема: Волейбол

1.132.1 Задание для работы:

- 1.Совершенствование технике подаче мяча.
- 2.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

1.132.2 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.

Игра проводится по мини-волейболу. Совершенствуются способы нападающих ударов через сетку. На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании.

1.132.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.133 Практическое занятие № ПЗ-133 (2 часа).

Тема: Баскетбол

1.133.1 Задание для работы:

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

1.133.2 Краткое описание проводимого занятия:

Имитация передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу).

При совершенствовании обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

1.133.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.134 Практическое занятие № ПЗ-134 (2 часа).

Тема: Баскетбол.

1.134.1 Задание для работы:

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

1.134.2 Краткое описание проводимого занятия:

Имитация передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу).

При совершенствовании обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

1.134.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.135 Практическое занятие № ПЗ-135 (2 часа).

Тема: Баскетбол.

1.135.1 Задание для работы:

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

1.135.2 Краткое описание проводимого занятия:

Имитация передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу).

При совершенствовании обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

1.135.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.136 Практическое занятие № ПЗ-136 (2 часа).

Тема: Баскетбол.

1.136.1 Задание для работы:

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

1.136.2 Краткое описание проводимого занятия:

Имитация передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу).

При совершенствовании обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

1.136.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.137 Практическое занятие № ПЗ-137 (2 часа).

Тема: Баскетбол

1.137.1 Задание для работы:

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

1.137.2 Краткое описание проводимого занятия:

Имитация передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу).

При совершенствовании обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

1.137.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.138 Практическое занятие № ПЗ-138 (2 часа).**Тема: Футбол.****1.138.1 Задание для работы:**

1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2.Воспитание силовых качеств средством упражнений на тренажерах 1

1.138.2 Краткое описание проводимого занятия:

Игра проводится по мини-волейболу . Совершенствуются способы передачи мяча.

На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке.

Правильный выбор величины сопротивления или отягощения.

1.138.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.139 Практическое занятие № ПЗ-139 (2 часа).**Тема: Футбол.****1.139.1 Задание для работы:**

1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2.Воспитание силовых качеств средством круговой тренировки.

1.139.2 Краткое описание проводимого занятия:

Игра проводится по мини-волейболу . Совершенствуются способы передачи мяча.

На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке.

Каждое упражнение начинается по свистку и заканчивается по свистку, - при выполнении упражнения должны выполняться основные требования к технике данного упражнения.

1.139.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.140 Практическое занятие № ПЗ-140 (2 часа).**Тема: Футбол.****1.140.1 Задание для работы:**

1.Учебная игра с ограничением касания на своей половине поля.

2.Штрафные удары.

1.140.2 Краткое описание проводимого занятия:

На своей половине поля допускается два касания (прием и передача).

Выполнение штрафных ударов с разных точек, без розыгрыша.

1.140.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.141 Практическое занятие № ПЗ-141 (2 часа).**Тема: Футбол.****1.141.1 Задание для работы:**

1.Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

2.Воспитание силовых качеств средством круговой тренировки.

1.141.2 Краткое описание проводимого занятия:

Игра проводится по мини-волейболу . Совершенствуются способы передачи мяча.

На противоположной стороне игроки упражняются в блокировании и страховке. Каждое

упражнение начинается по свистку и заканчивается по свистку, - при выполнении упражнения должны выполняться основные требования к технике данного упражнения.

1.141.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.142 Практическое занятие № ПЗ-142 (2 часа).

Тема: Футбол.

1.142.1 Задание для работы:

1.Учебная игра с ограничением касания на своей половине поля.

2.Штрафные удары.

1.142.2 Краткое описание проводимого занятия:

На своей половине поля допускается два касания (прием и передача).

Выполнение штрафных ударов с разных точек, без розыгрыша.

1.142.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.143 Практическое занятие № ПЗ-143 (2 часа).

Тема: Гимнастика

1.143.1 Задание для работы:

1. Обучение технике стойки на руках.

2. Воспитание координации.

1.143.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение стойки на руках у гимнастической стенке в парах и самостоятельно

2.Выполнение упражнений, стоя лицом к зеркалу, спиной к зеркалу, с закрытыми глазами, стоя на гимнастической скамейке.

1.143.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.144 Практическое занятие № ПЗ-144 (2 часа).

Тема: Гимнастика.

1.144.1 Задание для работы:

1. Обучение технике стойки на руках.

2. Воспитание координации.

1.144.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1.Выполнение стойки на руках у гимнастической стенке в парах и самостоятельно

2.Выполнение упражнений, стоя лицом к зеркалу, спиной к зеркалу, с закрытыми глазами, стоя на гимнастической скамейке.

1.144.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.145 Практическое занятие № ПЗ-145 (2 часа).

Тема: Гимнастика.

1.145.1 Задание для работы:

1. Обучение технике стойки на руках.

2. Воспитание координации.

1.145.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

1. Выполнение стойки на руках у гимнастической стенке в парах и самостоятельно
2. Выполнение упражнений, стоя лицом к зеркалу, спиной к зеркалу, с закрытыми глазами, стоя на гимнастической скамейке.

1.145.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.146 Практическое занятие № ПЗ-146 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика.

1.146.1 Задание для работы:

1. Обучение техники финиша бега на короткие дистанции.
2. Совершенствование техники бега со старта.

1.146.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Ускорения 50 метров – 6 раз. Акцент на последние метры финиша (набегание) Ускорения с низкого старта, положение рук, ног, туловища 30 метров – 7 раз. Медленный бег, упражнения на расслабление.

1.146.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.147 Практическое занятие № ПЗ-147 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика.

1.147.1 Задание для работы:

1. Совершенствование техники эстафетного бега.
2. Воспитание скоростно-силовых качеств.

1.147.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения.

Приему и передача эстафетной палочки на месте, в движении, эстафета по одному кругу.

Ускорения через 200 метров (20 метров) повторить 5 раз. 100м+200м+300м через 5 минут отдыха Заключительный бег, упражнения на растягивание.

1.147.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.148 Практическое занятие № ПЗ-148 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика.

1.148.1 Задание для работы:

1. Обучение технике передачи мяча внешней и внутренней стороны стопы.
2. Совершенствование техники вбрасывания мяча.

1.148.2 Краткое описание проводимого занятия:

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.

1.148.3 Результаты и выводы:

Передачу выполнять в парах и в движении.

Момент броска обязательное касание земли обеих ног.

1.149 Практическое занятие № ПЗ-149 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика.

1.149.1 Задание для работы:

1. Обучение технике бега по повороту.
2. Совершенствование техники низкого старта.

1.149.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, ОРУ) специальные беговые упражнения.

Ускорения по повороту, положение рук, туловища -5 раз ускорения с места

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.

1.149.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног.

1.150 Практическое занятие № ПЗ-150 (2 часа).

Тема: Легкая атлетика.

1.150.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике барьерного бега
- 2.Совершенствование бега по виражу.

1.150.2 Краткое описание проводимого занятия:

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

Обучение технике барьерного бега. Подбор разбега, определение толчковой ноги, работа рук.

Бег по повороту, ускорения 7 раз, работа рук, наклон туловища. Бег в среднем темпе 20 минут.

Упражнения на расслабление.

1.150.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную работу рук, ног