

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б.1. В.22 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки – 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

Профиль подготовки Хранение и переработка сельскохозяйственной продукции

Форма обучения очная

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Методические материалы по проведению практических занятий.....	3
1.1	Практическое занятие № ПЗ-1.<u>2,3</u> Легкая атлетика.....	3
1.2	Практическое занятие № ПЗ-4-6 Волейбол.....	4
1.3	Практическое занятие № ПЗ-7,8 Футбол.....	4
1.4	Практическое занятие № ПЗ-9-11 Общая физическая подготовка	5
1.5	Практическое занятие № ПЗ-12-13 Лыжная подготовка.....	6
1.6	Практическое занятие № ПЗ-14-15 Общая физическая подготовка	6
1.7	Практическое занятие № ПЗ-16-17 Гимнастика.....	7
1.8	Практическое занятие № ПЗ-18,19 Футбол.....	8
1.9	Практическое занятие № ПЗ-20-22 Баскетбол.....	8
1.10	Практическое занятие № ПЗ-23-25 Волейбол.....	9
1.11	Практическое занятие № ПЗ-26-28 Легкая атлетика	10
1.12	Практическое занятие № ПЗ-29-33 Легкая атлетика	10
1.13	Практическое занятие № ПЗ-34-36 Волейбол.....	11
1.14	Практическое занятие № ПЗ-37-39 Баскетбол	11
1.15	Практическое занятие № ПЗ-40-41 Лыжная подготовка	12
1.16	Практическое занятие № ПЗ-42-44 Общая физическая подготовка	12
1.17	Практическое занятие № ПЗ-45-46 Гимнастика.....	13
1.18	Практическое занятие № ПЗ-47-49 Футбол.....	14
1.19	Практическое занятие № ПЗ-50-52 Баскетбол.....	15
1.20	Практическое занятие № ПЗ-53-55 Волейбол	15
1.21	Практическое занятие № ПЗ-56-59 Легкая атлетика	16
1.22	Практическое занятие № ПЗ-60-64 Легкая атлетика	16
1.23	Практическое занятие № ПЗ-65-69 Волейбол	17
1.24	Практическое занятие № ПЗ-70-74 Футбол.....	17
1.25	Практическое занятие № ПЗ-74-76 Лыжная подготовка	18
1.26	Практическое занятие № ПЗ-77-78 Лыжная подготовка	19
1.27	Практическое занятие № ПЗ-79-81 Волейбол	19
1.28	Практическое занятие № ПЗ-82-84 Баскетбол.....	19
1.29	Практическое занятие № ПЗ-85-89 Футбол.....	19
1.30	Практическое занятие № ПЗ-90-92 Гимнастика.....	20
1.31	Практическое занятие № ПЗ-93-97 Легкая атлетика	20
1.32	Практическое занятие № ПЗ-98-103 Легкая атлетика	21
1.33	Практическое занятие № ПЗ-104-108 Волейбол	21
1.34	Практическое занятие № ПЗ-109-113 Баскетбол.....	22
1.35	Практическое занятие № ПЗ-114-115 Лыжная подготовка.....	23
1.36	Практическое занятие № ПЗ-116-118 Общая физическая подготовка.	23
1.37	Практическое занятие № ПЗ-119-120 Гимнастика.....	24
1.38	Практическое занятие № ПЗ-121-122 Футбол.....	24
1.39	Практическое занятие № ПЗ-124-126 Баскетбол.....	24
1.40	Практическое занятие № ПЗ-127-129 Волейбол.....	25
1.41	Практическое занятие № ПЗ-130-133 Легкая атлетика	25

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1.1 Практическое занятие №1,2,3 (6 часов).

Тема: «Легкая атлетика»

1.1.1 Задание для работы:

1. Выполнить бег на дистанцию 100м, 1км.

1.1.2 Краткое описание проводимого занятия:

Теоретические сведения о легкой атлетике. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.

Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 100 м). Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60м): бег с ускорением хода с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени, бег прыжковыми шагами; переменный бег переходом от максимальных усилий к бегу по инерции. Контрольный бег 100м; Бег на средние дистанции (мужчины – 3000 м, 1000 м, женщины – 2000 м (без учета времени). Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой, по повороту); финиширование. Специальные упражнения: выполняются повторно, сериями на отрезках 20-80м; бег с ускорением хода и высокого старта, пружинистый бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный, бег по прямой и по повороту; тренировка равномерной бег слабой (при частоте пульса до 130 уд./мин.) интенсивности; для мужчин - до 3 км , для женщин - до 1,5км.

1.1.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.2 Практическое занятие 4,5,6 (6 часов).

Тема: «Волейбол»

1.2.1 Задание для работы:

1. Изучить технику перемещения, передачи и приёма мяча

1.2.2 Краткое описание проводимого занятия:

Учебно–тренировочный занятия в учебном отделении по волейболу представляют собой специализированный процесс физического совершенствования студентов. Этот процесс осуществляется в полном соответствии с целью и основными задачами дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в высшем учебном заведении. Содержание его предполагает тесную взаимосвязь теоретической, физической, технической, психологической и профессионально–прикладной подготовок, осуществляемых в основном средствами волейбола.

В процессе теоретической подготовки изучаются вопросы техники и тактики волейбола, закономерности развития физических способностей и формирования двигательных навыков, изучается взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки спортсмена, а также история развития волейбола, правила игры и методика судейства.

Средствами общей физической подготовки волейболиста являются общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, баскетбольными мячами, на дальность, точность). Упражнения на гимнастических снарядах, на гимнастической стенке, скамейке. Акробатические упражнения. Ознакомление с техникой: стойка волейболиста, перемещения, прием и передача сверху двумя руками, приём снизу двумя руками, подача нижняя прямая. Учебная игра. ОФП.

Изучение техники перемещения, передачи и приёма мяча в сочетании. Приём мяча с падением и перекатом. Подача верхняя прямая. Правила игры в волейбол. Учебная игра. ОФП.

Изучение техники нападающего удара. Подача, приём подачи. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. ОФП.

Приём мяча снизу одной рукой с падением, нападающий удар. Блокирование. Подача верхняя прямая. Учебная игра с применением изученных приёмов игры и тактических действий. ОФП.

Индивидуальные тактические действия: тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара.

Командные тактические действия: групповые и командные действия в нападении, взаимодействия игроков при передачах, взаимодействия игроков при нападающих ударах, взаимодействия игроков при первой передаче, командные тактические действия в нападении.

1.2.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.3 Практическое занятие № 7,8(4 часа).

Тема: «Футбол»

1.3.1 Задание для работы:

1. Выучить технику и тактику футбола

1.3.2 Краткое описание проводимого занятия:

Футбол широко используется в физическом воспитании студентов. Быстрая смена игровых ситуаций и выполнение приемов игры способствуют развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы. Футбол также развивает у студентов настойчивость и смелость, решительность и инициативу, сообразительность и мышление. В то же время приучает их подчинять личные интересы интересам коллектива.

Использование футбола в учебном процессе по физическому воспитанию способствует формированию мотивационно-ценностного отношения к занятиям физическими упражнениями и создает установку на здоровый стиль жизни.

В процессе теоретической подготовки изучаются вопросы техники и тактики футбола, закономерности развития физических способностей и формирования двигательных навыков, изучается взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки спортсмена, а также история развития баскетбола, правила игры и методика судейства.

Общая физическая подготовка футболиста направлена на повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма, воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а также развитие физических способностей, (прыгучести, скоростных способностей, игровой ловкости и выносливости).

Средствами общей физической подготовки футболиста являются общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, футбольными мячами, на дальность, точность). Упражнения на гимнастических снарядах, на гимнастической стенке, скамейке. Акробатические упражнения.

Ознакомление с техникой: стойка футболиста, ведение, удары и остановка мяча. Ознакомление с основными правилами игры в футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы. Игра в квадрате. Двусторонняя игра. ОФП. Ознакомление с техникой игры головой: удар по мячу головой в прыжке с разбега серединой лба, удар боковой частью лба. Двусторонняя игра. ОФП.

Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам. Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов. ОФП.

Обманные движения, обводка противника. Тактические действия. Техника игры вратаря. Штрафные удары по воротам. Учебная игра. ОФП.

1.3.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.4 Практическое занятие № 9,10,11 (6 часа).

Тема: «Общая физическая подготовка»

1.4.1 Задание для работы:

1.. Выучить общеразвивающие упражнения

1.42 Краткое описание проводимого занятия:

Обучение строевому построению и перестроению, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях с музыкальным сопровождением;

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи; для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации

движений, подвижности в суставах, упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление;

Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения в лазании по канату, подтягивание на перекладине из виса хватом сверху;

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки, кувырки в группировке, стойка на лопатках; упражнения подтягивающего характера, упражнения для улучшения осанки, общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для развитых частей тела и групп мышц, оказывающие общее воздействие на организм.

1.4.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.5 Практическое занятие № 12,13 (4 часа).

Тема: «Лыжная подготовка»

1.5.1 Задание для работы:

1. . Выучить технику и тактику передвижения на лыжах

1.5.2 Краткое описание проводимого занятия:

Теоретические сведения о лыжной подготовке. Выбор лыжного инвентаря. Основы техники безопасности при лыжной подготовке

Техника и тактика передвижения на лыжах, закономерности развития физических способностей и формирования двигательных навыков, способы перемещения на лыжах ; попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный, одновременный трехшажный.

1.5.3 Результаты и выводы:

Закрепляются теоретические и практические знания, полученные на занятиях. Разбираются ошибки.

1.6 Практическое занятие №14,15 (4 часа).

Тема: «Общая физическая подготовка»

1.6.1 Задание для работы:

1. . Выучить общеразвивающие упражнения

1.6.2 Краткое описание проводимого занятия:

Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование двигательных навыков включает: ознакомление, разучивание и тренировку.

Ознакомление способствует созданию у обучаемых правильного двигательного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо: назвать упражнение, правильно его показать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности физических упражнений применяются следующие способы разучивания:

в целом - если физическое упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам (частям) невозможно;

по частям - если физическое упражнение сложное и его можно разделить на элементы; отдельные

по разделениям - если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками;

с помощью подготовительных физических упражнений - если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

Выполнение физических упражнений на месте и в движении начинается с исходного положения, которое принимается по команде «Исходное положение - ПРИНЯТЬ». Упражнение выполняется по команде «Упражнение начи-НАЙ». Для окончания выполнения физического упражнения на месте вместо последнего счета подается команда «СТОЙ», в движении подается команда «Упражнение - ЗАКОНЧИТЬ». Показ общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте, производится руководителем стоя лицом (зеркально) или боком к обучаемым, а выполняемых в движении - навстречу строю.

Сложные упражнения выполняются по разделениями, Например: « Наклониться, руки назад, делай - РАЗ; строевая стойка, делай - ДВА; присесть, руки вперед, ладонями вниз, делай - ТРИ; строевая стойка, делай - ЧЕТЫРЕ». После освоения физического упражнения по разделениям подается команда на его выполнение в целом «Упражнение - начи-НАЙ».

Для повышения интенсивности нагрузки в подготовительной части занятия ранее изученные физические упражнения выполняются одно за другим без пауз для отдыха по команде «Потоком, упражнение - начи-НАЙ».

Основная часть занятия проводится в течение 35-40 мин (65-85 мин - при 2-часовом занятии). В ней обучающиеся овладевают двигательными навыками, совершенствуют их, развивают физические и специальные качества.

Выполнение физических упражнений на учебных местах организуется групповым или фронтальным способом.

1.6.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.7 Практическое занятие №16-17 (4 часа).

Тема: «Гимнастика»

1.7.1 Задание для работы:

1. Выучить упражнения для всех групп мышц без предметов и с предметами

1.7.2 Краткое описание проводимого занятия:

Совершенствование основной гимнастики. Упражнения для всех групп мышц без предметов, с предметами, парные и групповые, комбинированные упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах, упражнения для формирования правильной осанки; упражнения гимнастической скамье и со скамейкой; упражнения на гимнастической стенке.

Прикладные упражнения. Ходьба, бег, прыжки и их разновидности; упражнения в лазаний по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье и на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине,

руки за головой; поднимание и переноска различных снарядов, прыжки через препятствия, опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Разновидности кувыроков в группировке, длинный кувырок «мост», стойка на лопатках, стойка на голове и руках.

Общеразвивающие гимнастические упражнения, способствующие снятию наступившего утомления и поддержанию высокой работоспособности: упражнения для отдельных частей тела, не принимающих участия в трудовых процессах; упражнения, оказывающие воздействие на организм ходьба, бег, прыжки, приседания с последующим переходом на ходьбу, упражнения на дыхания, упражнения на расслабление для мышечных групп, принимающие активное участие в трудовых процессах.

1.7.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.8 Практическое занятие №18-19 (4 часа).

Тема: «Футбол»

1.8.1 Задание для работы:

1. Выучить упражнения для всех групп мышц без предметов и с предметами

1.8.2 Краткое описание проводимого занятия:

Совершенствование технической подготовки. Совершенствование технических ударов по воротам: удар подъемом по воротам, удар внутренней и внешней стороной стопы, ведение и удар по воротам, удар после подачи угловых, добивание отскочившего мяча, крученый удар (внешней и внутренней стороной стопы). Игра в «квадратах» 3*1, 4*2, 5*3. Двухсторонние игры. Тактическая подготовка.

1.8.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.9 Практическое занятие №20-22 (6 часов).

Тема: «Баскетбол»

1.9.1 Задание для работы:

1. выучить технику передвижения в защите и нападении при игре в баскетбол

1.9.2 Краткое описание проводимого занятия:

Техника передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча. Бросок в движении. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. ОФП.

Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ведение мяча с изменением направления и скорости, правой и левой рукой. Бросок мяча одной рукой и двумя от головы. Броски с точек.

Штрафной бросок. Учебная игра. Взаимодействия игроков нападения и защиты.

Ловля и передача мяча в сочетании с другими техническими приемами нападения. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача мяча от головы. Личная система защиты по всей площадке. Учебная игра.

Перемещения в нападении. Ведение мяча при сближении с соперником. Встречная передача мяча. Дистанционные броски. Взаимодействия игроков в нападении и защите. Зонная защита. Учебная игра.

1.9.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.10 Практическое занятие №23-25 (6 часов).

Тема: «Волейбол»

1.10.1 Задание для работы:

1. Выучить правила игры в волейбол.

1.10.2 Краткое описание проводимого занятия:

В процессе теоретической подготовки изучаются вопросы техники и тактики волейбола, закономерности развития физических способностей и формирования двигательных навыков, изучается взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки спортсмена, а также история развития волейбола, правила игры и методика судейства.

Средствами общей физической подготовки волейболиста являются общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения для туловища в положении стоя, лежа, в движении, сочетания движений рук и ног. Упражнения для ног (маховые, прыжковые, на месте и в движении). Сочетания упражнений для рук, ног и туловища. Ходьба и бег в различном темпе (на носках, пятках, выпадами, приставными шагами, с изменением направления, прыжками, с остановками). Упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными, баскетбольными мячами, на дальность, точность).

Ознакомление с техникой: стойка волейболиста, перемещения, прием и передача сверху двумя руками, приём снизу двумя руками, подача нижняя прямая. Учебная игра.

Изучение техники перемещения, передачи и приёма мяча в сочетании. Приём мяча с падением и перекатом. Подача верхняя прямая. Правила игры в волейбол. Учебная игра.

Изучение техники нападающего удара. Подача, приём подачи. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. ОФП.

Приём мяча снизу одной рукой с падением, нападающий удар. Блокирование. Подача верхняя прямая. Учебная игра с применением изученных приёмов игры и тактических действий.

Индивидуальные тактические действия: тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара.

Командные тактические действия: групповые и командные действия в нападении,

взаимодействия игроков при передачах, взаимодействия игроков при нападающих ударах, взаимодействия игроков при первой передаче, командные тактические действия в нападении.

1.10.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.11 Практическое занятие №26-28 (6 часов).

Тема: «Легкая атлетика»

1.11.1 Задание для работы:

1. выполнить прыжки в длину

1.11.2 Краткое описание проводимого занятия:

Прыжки в длину с места: Техника прыжка: отталкивание, полёт, приземление. Специальные упражнения: при медленном беге на 40-60м прыжки в «шаге» через два на третий, при более быстром беге - через четыре шага на пятый, прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с выносом ног вперед при приземлении; прыжки в длину с места, отталкиваясь одной ногой, с приземлением на две; прыжки в длину с 2-х и 3-х шагов; прыжки в длину с короткого и полного разбега через планку, высотой 20-50 см, установленную на половине длины прыжка, тоже через планку высотой 20-30 см, установленную на 0,5-1 м до места приземления. Контрольные прыжки.

Прыжки в длину с места; совершенствование техники прыжка; специальные упражнения прыгуна.

1.11.3 Результаты и выводы: На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.12 Практическое занятие №29-33(10 часов).

Тема: «Легкая атлетика»

1.12.1 Задание для работы:

1. выполнить бег на короткие и средние дистанции

1.12.2 Краткое описание проводимого занятия:

Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения. Бег с ускорением хода, с высокого старта, с низкого старта; ускорение на различных отрезках: пробегание дистанции 60 м с максимальной скоростью, пробегание дистанции 100 м в 3/4 силы и с максимальной скоростью; контрольный бег в условиях соревнований;

Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Тренировка бега по виражу. Повторный бег. Переменный бег. Кросс. Занятия на местности с использованием элементов легкой атлетики.

1.12.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом

занятия). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.13 Практическое занятие №34-36(6 часов).

Тема: «Волейбол»

1.13.1 Задание для работы:

1. закрепление навыков передачи мяча

1.13.2 Краткое описание проводимого занятия:

Передача мяча сверху двумя руками.

Изучению, закреплению и совершенствованию навыка передачи мяча сверху двумя руками надо постоянно уделять многовнимания. В этих целях рекомендуется применять следующие упражнения:

- 1 Имитационные упражнения.
 - 2 Передачи мяча над собой (можно усложнить выполнением различных передач) в кругу диаметром 2 м.
 - 3 Многократные передачи мяча в стенку.
 - 4 Передачи в парах после перемещений.
- Если условия не позволяют выполнять это задание в парах, то занимающиеся выстраиваются в колонны по числу мячей. Первый в колонне выполняет передачу и идет в конец колонны и т.д.
- 5 Передача мяча в парах через сетку, в прыжке за голову.
 - 6 Передача в парах двумя мячами.
- Верхняя прямая подача.

Способ назван так потому, что удар по мячу наносят вышеуровня плечевого сустава в исходном положении, стоя лицом к сетке. Верхние прямые подачи могут выполняться несколькими способами: несильным, но точным ударом; с незначительной точностью, но с предельной силой; а также с планирующей траекторией полета мяча, точность которой зависит от силы удара. Во всех этих случаях при схожести исходного положения техника подготовительных и основных рабочих фаз будет отличаться друг от друга в этих разновидностях верхней прямой подачи. При выполнении подачи подающий стремится направить мяч так, чтобы затруднить игрокам команды соперников его приемом. Обычно мяч посыпают на игрока, слабо владеющего приемом, а также к лицевой или боковым линиям.

1.13.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.14 Практическое занятие №37-39(6 часов).

Тема: «Баскетбол»

1.14.1 Задание для работы:

1. закрепить навыки приема ловли и передачи мяча в баскетболе

1.14.2 Краткое описание проводимого занятия:

Совершенствование ловли и передачи меча. Ловля, передача мяча на месте в парах или тройках без сопротивления и с сопротивлением; ловля и передача мяча на месте в одно касание одной, двумя руками; ловля и передача мяча в парах и тройках с броском по кольцу без сопротивления и с сопротивлением. Обучение обманным движениям (финтам): финты без мяча и с мячом; финты на проход; финты на передачу; финты на бросок. Совершенствование игры в защите и нападении. Игры в командах.

1.14.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.15 Практическое занятие №40-41(4 часа).

Тема: «Лыжная подготовка»

1.15.1 Задание для работы:

1. закрепить навыки ходьбы на лыжах

1.15.2 Краткое описание проводимого занятия

Совершенствование способов перемещения на лыжах: попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный, одновременный трехшажный.

Изучение техники и тактики обгона на лыжах.

1.15.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.16 Практическое занятие №42-44 (6 часов).

Тема: «Общая физическая подготовка»

1.16.1 Задание для работы:

1. выполнить физические упражнения на месте.
2. выполнить физические упражнения в движении.

1.16.2 Краткое описание проводимого занятия:

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей; подготовительная часть (разминка) делится на две части - общеразогревающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин.), медленного бега (женщины - 6-8 мин., мужчины - 8-12 мин.), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц.

Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног.

После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части

занятийте или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, специально подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. В основной части изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств (быстрота, сила, выносливость).

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин.), переходящий в ходьбу (2-6 мин.), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При тренировочных занятиях (продолжительность 60 или 90 мин.) можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий:

1. подготовительная – 15-20 (25-30) мин.
2. основная – 30-40 (45-55) мин,
3. заключительная – 5-10 (5-15) мин.

1.16.3 Результаты и выводы: На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.17 Практическое занятие №45-46(4 часа).

Тема: «Гимнастика»

1.17.1 Задание для работы:

1. Выполнить вольные гимнастические упражнения

1.17.2 Краткое описание проводимого занятия:

Учебные занятия по гимнастике проводятся в составе группы на гимнастических площадках, в спортивном зале, с применением тренажеров, в специально приспособленных помещениях, на открытой местности. Продолжительность занятия с учебной группой — 90 мин.

Обучение гимнастическим упражнениям базируется на общеизвестных дидактических принципах. Они взаимосвязаны и взаимозависимы. Важное место в этом процессе занимают словесные, наглядные и практические методы. Преподаватель объясняет технику выполнения элементов, называет возможные ошибки, подает команды, делает необходимые замечания (словесные методы). В ходе занятий используется показ упражнений или демонстрация кинограмм, рисунков (наглядные методы), повторение упражнений (практические методы).

Обучение гимнастическим упражнениям осуществляется в три этапа: ознакомление с упражнением, разучивание его и тренировка (совершенствование). В обучении студентов гимнастическим упражнениям ведущее место занимает учебное занятие, которое состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть занятия (до 15 мин) включает организационные моменты, объяснение содержания занятия, формирование осанки, упражнения на общее физическое развитие и "укрепление организма, подготовку к перенесению предстоящих нагрузок в основной части. Ходьба и бег проводятся в колонне по одному или по два с различными положениями рук (например: на поясе, в стороны, к плечам, за голову, вверх, перед грудью, а также со сгибанием, опусканием, размахиванием).

При выполнении несложных упражнений в ходьбе и беге показ и объяснение

целесообразно делать, не останавливая группу, двигаясь ей навстречу. Можно осуществлять различные перестроения для тренировки внимания.

Вольные упражнения проводятся в следующей последовательности: подтягивание, движения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, для мышц ног, всего тела и прыжки. Преподаватель выбирает такое место перед обучаемыми, чтобы он был хорошо виден всем во время показа упражнений (зеркальный способ).

Вольные упражнения: Кувырки: вперед и назад из разных исходных положений

Перевороты: вперед, в сторону, с поворотом кругом (рондат)

Равновесия: горизонтальное равновесие на одной ноге «ласточка». Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках

1.17.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.18 Практическое занятие №47-49(6 часов).

Тема: «Футбол»

1.18.1 Задание для работы:

1. Выучить правила передачи мяча

1.18.2 Краткое описание проводимого занятия:

При обучении игры в футбол должны применяться определенные упражнения, развивающие качества, необходимые в игре:

1. «Два против одного». Игра проводится на одной половине площадки. Два защитника играют против нападающего. Один из защитников вступает в единоборство с противником и стремится преградить ему путь к воротам. Второй защитник, отступая к воротам, подстраховывает партнера на случай, если противнику удастся обвести первого.

2. «Три против двух». Игра проводится на одной половине площадки. Три защитника ведут борьбу против двух игроков нападающей команды. Защитники действуют так: два игрока вступают в единоборство с соперником, а третий, отступая к воротам, подстраховывает партнеров.

3. «Два против двух». Игра проводится на одной половине площадки. Два защитника играют против двух нападающих. Защитники стремятся закрыть подопечных. Защитник, действующий против нападающего с мячом, стремится задержать его продвижение, выбить или отбить мяч. В это время защитник, действующий против игрока без мяча, не дает ему занять хорошую позицию. Он располагается таким образом, чтобы иметь возможность подстраховать партнера в случае, если нападающий сможет его обыграть.

4. «Один против двух». Упражнение проводится на площадке 10Х10 шагов. Один защитник пытается помешать про-движению двух нападающих к воротам и отнять у них мяч. Для этого он занимает наиболее выгодную часть поля — середину. Контролируя действия игрока с мячом и его партнера, защитник медленно отходит назад, выжидая момента для отбора мяча. В ходе игры игроки поочередно меняются ролями.

5. «Штурм ворот». На середине поля четверо нападающих с мячом. Четверо защитников размещаются у ворот, защищаемых вратарем. По сигналу нападающие продвигаются с мячом вперед. Защитники стараются отобрать мяч у нападающих и отбить его к центру поля. Через определенное время команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая пропустить меньше голов.

1.18.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.19 Практическое занятие №50-52 (6 часов).

Тема: «Баскетбол»

1.19.1 Задание для работы:

1. Выучить систему взаимодействия игроков при игре в баскетболе

1.19.2 Краткое описание проводимого занятия:

Система взаимодействия игроков команды в нападении или защите называется тактикой игры. К средствам тактической подготовки относятся технические приемы, имеющие определенную направленность для решения конкретной задачи в рамках отдельной комбинации или системы игры. К способам тактического построения игры относятся командные, групповые или индивидуальные действия в нападении и защите.

Индивидуальные – это действия отдельного игрока в тактическом задании.

Групповые – двух –трех игроков в рамках определенной комбинации.

Командные – действия всей команды в рамках системы игры, определяют расположение и перемещение всех игроков.

Тактика нападения. Индивидуальные тактические действия нападающего без мяча и с мячом, выбор места, уход от противника и вход на свободное место для получения мяча, целесообразность применения изученных технических приемов, групповые тактические действия (взаимодействия двух игроков-отдай и выйди-заслоны игроку с мячом и без мяча, взаимодействия трех игроков –«тройка»). Командные тактические действия. Основы стремительного нападения, основы позиционного нападения (через «центрового» серией заслонов), варианты нападения против зонной защиты.

Тактика защиты. Индивидуальные тактические действия защитника против игрока без мяча и с мячом, выбор места защитником и его передвижения в защитной стойке по отношению к противнику. Групповые и командные тактические действия. Ознакомление с различными системами защиты (личная и зонная система защиты, особенности организации защиты против «быстрого прорыва» и нападения через «центрового», система зонной защиты). Прессинг (зонный и личный), противодействие быстрому прорыву, групповой отбор мяча(в зоне противника), быстрый прорыв (длинный пас через среднего игрока, через крайних игроков).Двусторонняя игра.

1.19.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.20 Практическое занятие №53-55 (6 часов).

Тема: «Волейбол»

1.20.1 Задание для работы:

1. совершенствование техники игры

1.20 .2 Краткое описание проводимого занятия:

Бег; прыжки; остановки; повороты на 90° , 180° и 360° . Совершенствование ловли и передачи меча. Ловля, передача мяча на месте в парах или тройках без сопротивления и с сопротивлением; ловля и передача мяча на месте в одно касание одной, двумя руками; Обучение обманным движениям (фингтам): фингты без мяча и с мячом; фингты на проход; фингты на передачу; фингты на бросок. Совершенствование игры в защите и нападении. Игры в командах.

1.20.3 Результаты и выводы: На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.21 Практическое занятие №56-59 (8 часов).

Тема: «Легкая атлетика»

1.21.1 Задание для работы:

1. совершенствование техники бега

1.21 .2 Краткое описание проводимого занятия:

Бег на средние дистанции без учета времени (муж.- 3000 м., жен. - 2000 м). Техника бега: старт, бег по дистанции (по прямой и повороту), финиширование.Специальные упражнения бегуна (выполняются повторно) сериями на отрезках 200-300 м, бег с ускорением с хода и высокого старта, пружинистый бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный бег по прямой и повороту тренировка – равномерный бег слабый (при ЧСС до 130 уд/мин) или средней (при ЧСС 150 уд/мин) интенсивности; для мужчин – до 5 км, для женщин – до 3 км; переменный бег слабой, средней, большой (ЧСС до 170 уд/мин) интенсивности; для мужчин до 2 км, для женщин – 1 км; повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках дистанции: для женщин – 200-300 м; тренировка на дистанции; контрольный бег.

1.21.3 Результаты и выводы: На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.22 Практическое занятие №60-64 (10 часов).

Тема: «Легкая атлетика»

1.22.1 Задание для работы:

1. выполнить кросс
2. выполнить прыжки в длину с места

1.22 .2 Краткое описание проводимого занятия:

Кросс (мужчины - 1000 м, женщины - 500 м). Бег по грунту, бег с преодолением препятствий. Тренировка – равномерный бег (на местности) слабой, средней, большой интенсивности; для мужчин – до 4 км, для женщин – до 1,5 км. Повторный бег на местности с соревновательной скоростью на отрезках дистанции; для мужчин – 300-800 м, для женщин – 100-300 м; тренировка и контрольный кросс в условиях соревнований.

Прыжки в длину с места; совершенствование техники прыжка; специальные упражнения прыгуна.

1.22.3 Результаты и выводы: На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.23 Практическое занятие №65-69 (10 часов).

Тема: «Волейбол»

1.23.1 Задание для работы:

1. выполнить кросс
2. выполнить прыжки в длину с места

1.23.2 Краткое описание проводимого занятия:

Совершенствование ранее приобретенных навыков. Подача, прием мяча, передача, игра в парах, игры в квадрате, техника нападения, техника блока. Игры в командах.

1.23.3 Результаты и выводы: На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.24 Практическое занятие №70-74(10 часов).

Тема: «Футбол»

1.24.1 Задание для работы:

1. Выучить правила передачи мяча

1.24.2 Краткое описание проводимого занятия:

Список упражнений, которые помогут студенту при выполнении передач, включает:

1. «По прямой». Продвигаясь попрямой на расстоянии 4-6 шагов друг от друга, два игрока делают передачи с предварительной остановкой мяча и без остановки.

2. «На ход партнеру». Начертить круг диаметром 8—10 шагов. Один студент становится в центр круга и передает мяч партнеру, который бежит вокруг него по кругу. Дать мяч партнеру необходимо на ход.

3. «Навстречу партнеру». Студент с партнером встают друг против друга на расстоянии 15-20 шагов. Передается мяч партнеру, который бежит навстречу. В последний момент партнер может изменить направление бега. Необходимо предугадать направление его рывка и сделать передачу точно ему на выход. После передачи поменяться с партнером ролями.

4. «Два против одного». Игра проводится на одной поло-вине поля. Два нападающих продвигаются к воротам, передавая мяч друг другу. Один игрок защищает ворота. Нападающие с помощью передач должны обыграть защитника и произвести удар по воротам. Удар производится не ближе чем с 8-метровой отметки.

Умение своевременно занять выгодную позицию особенно ценно, когда мячом владеет один из игроков команды. Выход на свободное место помогает освободиться от опеки за-щитника и нанести удар по воротам или увести защитника в сторону, и открыть

путь к воротам соперников одному из своих партнеров. Этот тактический прием необходимо отрабатывать в упражнениях вместе с товарищами по команде:

1. «Перебежки». Игроки образуют две встречные колонны. Расстояние между колоннами 8-9 шагов. Впереди стоящий игрок одной из колонн ногой передает мяч впереди стоящему игроку противоположной колонны, а сам бежит за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам бежит за мячом и т. д.

2. «Треугольник». Три игрока образуют треугольник со сторонами в 7-8 шагов. Один из игроков делает передачу партнеру, стоящему справа, а сам бежит за мячом и занимает место игрока, принимающего мяч. В то же время игрок, принимающий мяч, направляет его третьему игроку, а сам бежит за мячом и встает на его место и т. д.

3. «Квадрат». На площадке 10x10 шагов располагаются четыре игрока, из них один водящий. Три игрока, выходя на свободное место, передают мяч друг другу. Разрешается делать лишь установленное количество касаний мяча (три, два, одно). Допустивший ошибку (мяч направлен за пределы площадки или водящему) становится водящим.

4. «В четверо ворот». На площадке из кирпичей сооружается четверо ворот — по двое на каждую команду. В каждой команде 4-6 человек. Задача игроков той и другой команды - при скоплении игроков у одних ворот быстро оценить обстановку и перевести мяч свободно открывшемуся партнеру на другие ворота. Гол засчитывается в любые ворота. Побеждает команда, сумевшая за установленное время забить большее число мячей.

1.24.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.25 Практическое занятие №74-76(6 часов).

Тема: «Лыжная подготовка»

1.25.1 Задание для работы:

1. Выучить правила поворотов на лыжах

1.25.2 Краткое описание проводимого занятия:

Способы поворотов на новом месте служат для подготовки к передвижению в новом направлении.

Поворот переступанием вокруг пяток лыж (начинается перестановкой левой лыжи носком влево, пятка лыжи остается на месте. При этом левая нога. Переставляющая лыжу слегка сгибается в колене, вместе с тем лыжник слегка сгибает и правую ногу, на которой остается вес тела, поставив левую лыжу на снег лыжник переносит на нее вес тела и приставляет к ней правую. С переносом каждой лыжи переставляется в ту же сторону одноименная палка.).

Поворот переступанием вокруг носков лыж (выполняется также).

Поворот махом. Все повороты махом выполняются на 180° при помощи двух движений. Сначала сильным взмахом ноги переставляется одна лыжа с поворотом на 180°, затем к ней приставляется другая лыжа.

Обычный поворот махом вперед.

Поворот махом вперед через лыжу.

Поворот махом назад через лыжу.

1.25.3 Результаты и выводы: Анализируются и разбираются ошибки.

1.26 Практическое занятие №77-78(4 часа).**Тема: «Лыжная подготовка»****1.26.1 Задание для работы:**

1. Выучить правила поворотов на лыжах прыжком

1.26.2 Краткое описание проводимого занятия:

Лыжник, предварительно согнув ноги в коленях, подпрыгивает вверх, поворачивается в воздухе и приземляется под углом к прежнему направлению. Этим способом можно повернуться на 45°, 90°, 180° и более. Повороты прыжком могут быть с опорой на палки.

При повороте прыжком без опоры на палки лыжник приседает. Во время отталкивания от снега туловище резко поворачивается налево. В верхней точке взлета лыжник сильным рывком поворачивает ноги с лыжами налево и приземляется, сгибая ноги и выдвинув одну лыжу немного вперед.

1.26.3 Результаты и выводы: Анализируются и разбираются ошибки.**1.27 Практическое занятие №79-81 (6 часов).****Тема: «Волейбол»****1.27.1 Задание для работы:**

1. Командная игра

1.27.2 Краткое описание проводимого занятия:

Совершенствование ранее приобретенных технических и тактических навыков в игровых видах спорта. Командные игры.

1.27.3 Результаты и выводы: Анализируются и разбираются ошибки.**1.28 Практическое занятие №82-84 (6 часов).****Тема: «Баскетбол»****1.28.1 Задание для работы:**

1. Командная игра

1.28.2 Краткое описание проводимого занятия:

Совершенствование ранее приобретенных технических и тактических навыков в игровых видах спорта. Командные игры.

1.28.3 Результаты и выводы: Анализируются и разбираются ошибки.**1.29 Практическое занятие №85-89(10 часов).****Тема: «Волейбол»****1.29.1 Задание для работы:**

1. Командная игра

1.29.2 Краткое описание проводимого занятия:

Совершенствование ранее приобретенных технических и тактических навыков в игровых видах спорта. Командные игры.

1.29.3 Результаты и выводы: Анализируются и разбираются ошибки.

1.30 Практическое занятие №90-92(6 часов).

Тема: «Гимнастика»

1.30.1 Задание для работы:

1. Выполнить гимнастические упражнения на снарядах

1.30.2 Краткое описание проводимого занятия:

Учебные занятия по гимнастике проводятся в составе группы на гимнастических площадках, в спортивном зале, с применением тренажеров, в специально приспособленных помещениях, на открытой местности. Продолжительность занятия с учебной группой — 90 мин.

Обучение гимнастическим упражнениям осуществляется в три этапа: ознакомление с упражнением, разучивание его и тренировка (совершенствование). В обучении студентов гимнастическим упражнениям ведущее место занимает учебное занятие, которое состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть занятия (до 15 мин) включает организационные моменты, объяснение содержания занятия, формирование осанки, упражнения на общее физическое развитие и "укрепление организма, подготовку к перенесению предстоящих нагрузок в основной части. Ходьба и бег проводятся в колонне по одному или по два с различными положениями рук (например: на поясе, в стороны, к плечам, за голову, вверх, перед грудью, а также со сгибанием, опусканием, размахиванием).

Упражнения на гимнастических снарядах Кольца: вис, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись; упор, упор углом, углом ноги врозь вне; подъем силой; подъем махом назад; опускание и спад из упора; сосок переворотом назад из виса прогнувшись.

Брусья: упор, упор на руках, упор углом; кувырок из седа ноги врозь; из размахивания в упоре стойка на плечах; стойка на плечах из различных исходных положений; опускание из стойки на плечах в упоры; сосок махом назад, махом вперед, углом на маке вперед, боком из стойки на плечах.

Перекладина: смешанные и простые висы и упоры; подъемы переворотом, силой, махом одной и толчком другой, разгибом; пере- махи правой, левой; обороты назад в упоре, вперед в упоре ноги врозь правой (левой); сосок махом вперед, назад, с поворотами

Бревно: из упора стоя продольно у правого края бревна с прыжка упор, правую в сторону на ступню, с поворотом налево упор ноги врозь, упор на левом колене правая назад; полушаги руки в стороны; упор, лежа прогнувшись ; толчком двумя упор присев и встать; шагом левой равновесие на ней, руки в стороны, держать 3 с; выпрямиться и 2 шага, сгибая правую назад , 2 шага сгибая вперед ; поворот направо, руки вниз – полуприсед, руки назад; махом рук сосок прогибаясь.

1.30.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.31 Практическое занятие №93-97(10 часов).

Тема: «Легкая атлетика»

1.31.1 Задание для работы:

1. Выполнить гимнастические упражнения на снарядах

1.31.2 Краткое описание проводимого занятия:

Бег на короткие дистанции (100 м): совершенствование техники бега; специальные упражнения; тренировка: бег с ускорением хода, с высокого старта, с низкого старта, ускорение на различных отрезках; пробегание дистанции 60 м; с максимальной скоростью; контрольный бег в условиях соревнований.

1.31.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.32 Практическое занятие №98-103(12 часов).

Тема: «Легкая атлетика»

1.32.1 Задание для работы:

1. Бег на длинные дистанции
2. Прыжки с места
3. Прыжки с разбега

1.32.2 Краткое описание проводимого занятия:

Бег на длинные дистанции (мужчины - 3000м., женщины - 2000м) без учета времени: совершенствование техники старта, бега по дистанции и финиширования; специальные упражнения бегуна: упражнения для развития силы основных мышечных групп бегуна; упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах; упражнения на расслабление; тренировка: равномерный бег, переменный бег разной интенсивности на отрезках 400-800 м, пробегание отрезков на развитие общей выносливости, равномерный длительный бег в медленном темпе на равнине и по пересеченной местности, переменный и повторный бег разной интенсивности; контрольный бег; участие в соревнованиях.

Прыжки с места: совершенствование техники прыжка, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление. Контрольные прыжки.

Прыжки с разбега: совершенствование техники прыжка, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление. Контрольные прыжки.

1.32.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.33 Практическое занятие №104-108(10 часов).

Тема: «Волейбол»

1.33.1 Задание для работы:

1. Командная игра
2. Правила судейства

1.33.2 Краткое описание проводимого занятия:

Очко засчитывается команде в случае, если при подаче мяч упал в границах площадки противника, а также в случае, если он упал после неудачного проведения защиты противником.

Очко не засчитывается, если мяч приземлился за пределами площадки противника (без касания игроков противника), ударил антенну, ударил сетку за пределами антенн.

За игрой следят несколько судей (2 основных, судья-секретарь и линейный).

Основные судьи (рефери) контролируют нарушения и показывают жесты командам. Они дают старт началу матча, также могут остановить его.

Судья-секретарь ведет протокол матча.

Линейный судья следит за соблюдением разметок площадки во время игры.

Сигналы для команд рефери показывают при помощи рук и карточек. Если судья демонстрирует жест одной рукой, то она соответствует стороне команды. В чей адрес сигнал.

1.33.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.34 Практическое занятие №109-113 (10 часов).

Тема: «Баскетбол»

1.34.1 Задание для работы:

1. Командная игра
2. Правила в баскетболе

1.34.2 Краткое описание проводимого занятия:

Игра может продолжаться до определенного счета (11,15,21 очко) или по времени (2 периода по 10-15 минут, или 4 периода по 7-10 минут).

Правила 24, 3, 5 и 8 секунд.

Игрок не должен оставаться в ограниченной зоне команды соперников более 3 секунд подряд в то время, когда его команда контролирует живой мяч в передовой зоне и игровые часы включены.

Игрок может стоять в 3-хсекундной зоне, пока мяч не перешел на сторону команды соперника

Правило 8-ми секунд: игрок устанавливает контроль над живым мячом в своей тыловой зоне.

Для того чтобы считать бросок с игры выполненным в течение 24 секунд мяч должен покинуть руку игрока прежде, чем прозвучит сигнал устройства.

1.34.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.35 Практическое занятие №114-115 (4 часа).

Тема: «Лыжная подготовка»

1.35.1 Задание для работы:

1. лыжные гонки (беговые лыжи) классическим стилем
2. Эстафеты

1.35.2 Краткое описание проводимого занятия:

Соревнования с раздельным стартом . При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Интервал составляет 1 минуту.

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов. Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды. В то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты.

Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

1.35.3 Результаты и выводы:

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.36 Практическое занятие №116-118 (6 часов).

Тема: «Общая физическая подготовка»

1.36.1 Задание для работы:

1. выполнить утреннюю гимнастику
2. выполнить общеразвивающие упражнения

1.36.2 Краткое описание проводимого занятия:

Утренняя гигиеническая гимнастика: ходьба и бег, упражнения подтягивающего характера, упражнения для улучшения осанки, общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для развитых частей тела и групп мышц, оказывающие общее воздействие на организм.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи; для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах, упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление;

1.36.3 Результаты и выводы: На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

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

Тема: «Гимнастика»

1.37.1 Задание для работы:

1. выполнить утреннюю гимнастику
2. выполнить акробатические упражнения

1.37.2 Краткое описание проводимого занятия:

Общеразвивающие упражнения: упражнения для всех групп мышц без предметов и с предметами, парные и групповые, комбинированные упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой; упражнения на гимнастической стенке.

Ритмическая гимнастика; акробатические упражнения; упражнения на гибкость, ловкость, скорость выполнения; прыжковые упражнения; танцевальные шаги; составление комплексов на 16 и 32 счёта и выполнение их под музыкальное сопровождение. Акробатические упражнения: разновидности кувыроков в группировке длинный кувырок, «мост», стойка на лопатках, стойка на голове и руках.

1.37.3 Результаты и выводы: На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.38 Практическое занятие №121-122 (4 часа).

Тема: «Футбол»

1.38.1 Задание для работы:

1. Командная игра

1.38.2 Краткое описание проводимого занятия:

Совершенствование ранее приобретенных технических и тактических навыков в игровых видах спорта. Командные игры.

1.38.3 Результаты и выводы: На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.39 Практическое занятие №124-126 (6 часов).

Тема: «Баскетбол»

1.39.1 Задание для работы:

1. Командная игра

1.39.2 Краткое описание проводимого занятия:

Совершенствование ранее приобретенных технических и тактических навыков в игровых видах спорта. Командные игры.

1.39.3 Результаты и выводы: На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия.

итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.40 Практическое занятие №127-129 (6 часов).

Тема: «Волейбол»

1.40.1 Задание для работы:

1. Командная игра

1.40.2 Краткое описание проводимого занятия:

Совершенствование ранее приобретенных технических и тактических навыков в игровых видах спорта. Командные игры.

1.40.3 Результаты и выводы: На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

1.41 Практическое занятие №130-133 (8 часов).

Тема: «Легкая атлетика»

1.41.1 Задание для работы:

1. Выполнить упражнения для основных мышечных групп

1.41.2 Краткое описание проводимого занятия:

Развитие основных мышечных групп(мышцы спины, живота, рук и ног):

1. Подтягивание на перекладине или верхние тяги с прямым и обратным хватом грифа тренажера.
2. Приседания со штангой на плечах.
3. Жим штанги над головой.
4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.
5. Подъем туловища из положения лежа.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз.

Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса:

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.

Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье.

Жим штанги над головой.

Сгибание рук со штангой в положении стоя.

Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя.

Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 10-15 раз

Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота.

1. Приседание со штангой на плечах.
2. Становая тяга.
3. Становая тяга на прямых ногах с широким хватом грифа штанги
4. Динамические выпады со штангой на плечах.
5. Подъем ягодиц в положении лежа с поднятыми прямыми ногами.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 8-10 раз

Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса:

1. Подтягивание на перекладине.
2. Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера.
3. Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом (имитация гребли).
4. Наклоны вперед со штангой на плечах в положении стоя.
5. Сгибание рук со штангой на бицепс.
6. Подъем туловища с весом на плечах из положения лежа.

Упражнения выполняются в 2 подходах по 10-15 раз.

1.41.3 Результаты и выводы: На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии). В ней наводится порядок на учебных местах, организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.