

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Невинномысский технологический институт (филиал)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
к практическим занятиям по дисциплине  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Направление подготовки	<b>15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств</b>
Профиль	<b>Информационно-управляющие системы</b>
Квалификация выпускника	<b>Бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Год начала обучения	<b>2020</b>
Изучается в <b>1-6</b> семестре	

Невинномысск, 2020

Методические указания к практическим занятиям составлены в соответствии с рабочим учебным планом и программой дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов направления 15.03.04

Для обеспечения полной реализации функций практического занятия в методических указаниях представлены теоретическая часть, а также задания к каждой теме, список основной и дополнительной литературы.

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	4
Практическое занятие 1-4 .....	6
Практическое занятие 5 .....	7
Практическое занятие 6-7 .....	9
Практическое занятие 8 .....	11
Практическое занятие 9-10 .....	13
Практическое занятие 12-13 .....	17
Практическое занятие 14-15 .....	18
Практическое занятие 16 .....	20
Практическое занятие 17-18 .....	22
Практическое занятие 19 .....	24
Практическое занятие 20 .....	25
Практическое занятие 21 .....	27
Практическое занятие 22 .....	29
Практическое занятие 23-25 .....	30
Практическое занятие 26 .....	32
Практическое занятие 27-28 .....	34
Практическое занятие 29 .....	36
Практическое занятие 30-32 .....	37
Практическое занятие 33-34 .....	39
Практическое занятие 35-36 .....	41
Практическое занятие 37-42 .....	42
Практическое занятие 43-47 .....	44
Практическое занятие 48-52 .....	46
Практическое занятие 53-54 .....	47
Практическое занятие 55-56 .....	49
Практическое занятие 57-58 .....	51
Практическое занятие 59-60 .....	53
Практическое занятие 61-63 .....	55
Практическое занятие 64-70 .....	57
Практическое занятие 71-74 .....	59

Практическое занятие 75-76.....	61
Практическое занятие 77-83.....	63
Практическое занятие 84.....	65
Практическое занятие 85-86.....	67
Практическое занятие 87-89.....	69
Практическое занятие 90-92.....	71
Практическое занятие 93.....	73
Практическое занятие 94-99.....	76
Практическое занятие 100-102.....	78
Практическое занятие 103-106.....	80
Практическое занятие 107-109.....	82
Практическое занятие 111-116.....	85
Практическое занятие 117.....	87
Практическое занятие 118.....	89
Практическое занятие 119-134.....	91
Практическое занятие 135.....	93
Практическое занятие 136.....	95
Практическое занятие 137.....	97
Практическое занятие 138.....	99
Практическое занятие 139-147.....	101
Практическое занятия 148.....	103
Практическое занятие 149.....	105
Практическое занятие 150.....	107
Практическое занятие 151.....	109
Практическое занятие 152.....	111
Практическое занятие 153.....	112
Практическое занятие 154.....	114
Практическое занятие 155.....	116
Практическое занятие 156-164.....	119
Список рекомендуемой литературы.....	121

## ВВЕДЕНИЕ

Успешное решение общих и специальных задач, в сфере физической культуры таких как укрепление здоровья, повышение уровня общей работоспособности, развитие основных физических качеств, то есть таких показателей, которые имеют самое прямое отношение к уровню динамического здоровья в высших учебных заведениях чрезвычайно важно. Поскольку только в вузе существует обязательная для всех студентов государственная программа по физической культуре и именно в вузе создается фундаментальная база здоровья на много лет вперед, поскольку после окончания учебного заведения обязательных занятий по физической культуре нет.

Недостаточная, ограниченная двигательная активность способствует возникновению и острому течению таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, инфаркт миокарда, вегето-сосудистая дистония, ожирение и целый ряд других заболеваний.

Интегративной государственной целевой установкой на всех ступенях образования по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» выступает формирование физической культуры личности. Качественное состояние в ней студента определяется, прежде всего, наличием специальных знаний и интеллектуальных способностей (образованности), создающей для него базовую основу мотивационно-ценностных ориентаций, компетентности, творчества, осознанной активности и устойчивой социально-духовной позиции в отношении к здоровому образу жизни и его значимости его в будущей профессиональной деятельности. Направленность физической культуры как предмета определяется не только специфическими задачами, но и требованиями, предъявляемыми к будущей специальности. Занимая довольно большой объем учебного времени в подготовке специалистов, данная дисциплина призвана выполнять разнообразные образовательные, воспитательные, личностные, развивающие креативные, оздоровительные и социальные функции, составлять органическую часть всего учебно-воспитательного процесса, поддерживать высокую интеллектуальную и психофизическую работоспособность студентов на протяжении всего периода их обучения в вузе, формировать мотивационно-ценностные ориентации, духовно-нравственные качества, обеспечивать физическое совершенство и включение молодежи в различные формы физкультурно-спортивной деятельности, самообразование и физическое самосовершенствование.

Процесс формирования физической культуры личности студента строится по своим, строго специфическим, особенностям, обусловленным рядом объективных факторов, которые определяются тем, что его эффективность в значительной степени зависит от состояния учебно-спортивной базы, а также качества программного, учебно-методического и кадрового обеспечения специальных кафедр, региональных и национальных особенностей образовательного пространства и т.д.

То есть для каждого конкретного вуза характерна своя оптимальная содержательная и организационная структура учебно-воспитательного процесса. Его задачи реализуются посредством разработки и внедрения инновационных технологий, которые могут иметь разнообразные основания и подходы.

**Целью** освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» направлены на формирование общекультурной компетенции будущего бакалавра по направлениям подготовки 15.03.04 позволяющей использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- формирование социальной значимости физической культуры у студентов и ее роль в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья;
- приобщение студенческой молодежи к различным видам физкультурно-спортивной деятельности, приобретение компетенций и опыта творческого использования средств физической культуры для достижения жизненных и профессионально-значимых успехов;
- создание представления о различных видах оздоровительных систем;
- обучение биологическим, педагогическим и практическим основам оздоровительной физической культуры и методам оценки физического, функционального и энергетического состояния организма;
- обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления и восстановления здоровья студентов;
- физическое совершенствование, как условие психофизической жизнеспособности студента, определяющее состояние его общей работоспособности, активности в учебной и внеучебной деятельности и обеспечивающая ему профессионально-прикладную физическую подготовленность.
- формирование основ для самостоятельного и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины**

Индекс	Формулировка:
--------	---------------

ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
------	--

### Практическое занятие 1-4

**Тема:** Бег на 100м, Общая физическая подготовка.

**Цель:** сформировать у студентов научное представление о биомеханических основах техники бега на 100 метров и содержании методики подготовки спринтеров.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть:**

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции:**

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### Теоретическая часть

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой – 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Развитие анаэробных способностей и обучение студентов технике низкого старта. Бег с низкого старта 5х20м (отдых от 3 до 5 минут). Бег - 60 + 80 + 100 + 60 м (отдых от 5 до 7 минут, темп средней и большой интенсивности, ЧСС - 140-180 уд/мин.). Нагрузка дифференцирована и индивидуальна, снижается или увеличивается от состояния физической подготовленности студентов. И так на всех последующих занятиях данного модуля. 2. Развитие гибкости, ОФП.

Заключительная часть. Упражнения на психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

### **Литература [1]**

## **Практическое занятие 5**

**Тема:** Бег на 100м, сила и методика ее развития.

**Цель:** раскрыть перечень факторов, определяющих результативность в

беге на короткие дистанции. Качество стартового разбега (длина и техника выполнения первого и последующих шагов). Наклон туловища. Движение рук. Техника бега по дистанции (постановка ноги на дорожку, отталкивание, взаимосвязь движения рук и ног). Финиширование. Дыхание во время старта, бега по дистанции и финиширования.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

**Теоретическая часть**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности

скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Совершенствование техники бега и развитие специальной выносливости в беге на 100 метров. Бег на время с низкого старта - 1х20м, с высокого старта - 1х20м. Бег с хода на время - 1 х 20, 1х 30м. Бег в среднем темпе - 3 х 100 м (отдых между пробежками от 5 до 7 минут). 2. ОФП.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1]

### **Практическое занятие 6-7**

**Тема:** Бег на 100м, гибкость и методика ее развития.

**Цель:** продолжить формирование методических знаний об оздоровительном беге (система Г. Гилмора, программы М. Залесского и В. Кулакова).

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть:**

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие компетенции:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

#### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 15 минут.

Основная часть: 1. Развитие скоростно-силовых качеств средствами различных прыжковых упражнений. 2. Развитие общей выносливости – кросс 2 км (дев.), 3 км (юн.) в среднем темпе.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость и

психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов и коррекция содержания их физического самосовершенствования.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1]

### Практическое занятие 8

**Тема:** Бег на 100м, ловкость и методика ее развития.

**Цель:** раскрыть механизм влияния вредных привычек на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, выносливость и общую психофизическую работоспособность.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть:**

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции:**

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой, общеразвивающие и специально-беговые упражнения 25 минут.

Основная часть. 1. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки с места (одинарные, двойные, тройные) или (различные многоскоки) 15-20 минут. 2. Развитие специальной выносливости в беге на 100м. Бег - 60 + 80 + 100 + 150 + 100 (интервал отдыха между пробежками от 5 до 7 минут; ЧСС уд/мин.).

Заключительная часть. Упражнения на дыхание и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.

9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

### Практическое занятие 9-10

**Тема:** выносливость и ее развитие при помощи бега на длинные дистанции.

**Цель:** продолжить формирование методических знаний о самоконтроле. Виды самоконтроля и его роль в регулировании физической нагрузки и правильность подбора средств и методик в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. Дневник самоконтроля как обязательный его элемент.

#### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть:**

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции:**

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 25 минут.

Основная часть. 1. Развитие скоростно-силовых качеств посредством различных прыжковых упражнений 15-20 минут. 2. Развитие специальной выносливости в беге на 100 м. Бег - 100 + 200 + 100 м (темп большой и средней интенсивности, интервал отдыха 5 минут).

Заключительная часть. Упражнения на дыхание расслабление и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

### Практическое занятие 11

**Тема:** Бег на 1000м, быстрота и методика ее развития.

**Цель:** продолжить рассмотрение сущности физической нагрузки, её объема, интенсивности и методов её регулирования и контроля. 2. Раскрыть основные составляющие рационального и правильного питания при занятиях оздоровительной физической культурой и спортом.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть:**

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции:**

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Развитие специальной выносливости в беге на 100 м. и совершенствование техники финиширования. Бег – 5-7х60 м; (темп большой интенсивности, ЧСС - 160-180 уд./мин.). Интервалы отдыха – 5-7 минуты. 2. ОФП. 20 минут.

Заключительная часть. Бег трусцой 3 минуты. Упражнения на дыхание и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.

7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

### Практическое занятие 12-13

Тема: ОФП, ППФП.

Цель: продолжить формирование научных знаний о рациональном и правильном питании занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом.

#### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

## **Теоретическая часть**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 3 минуты. Общеразвивающие упражнения 10 минут. Психопотенцирование на выполнение нагрузки в кроссовом беге.

Основная часть. Развитие общей выносливости и формирование технических и тактических умений по преодолению кроссовой дистанции. Кросс - 3 км (дев.), 4-5 км (юн.).

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

#### **Литература [1-4]**

### **Практическое занятие 14-15**

Тема: Бег на 2000м

Цель: сформировать у студентов научное представление о комплексности различных средств восстановления после физических

нагрузок (водные процедуры, массаж, психорегуляция, пассивный отдых, сон, питание и т.д.).

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

**Теоретическая часть**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и

осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки в разножку 5-7х15 прыжков). 2. Развитие специальной выносливости в беге на короткие дистанции. Бег 5х100м, интервал отдыха до 5-7 минут, второе и четвертое повторение - в полную силу.

Заключительная часть. Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

### **Литература [1-4]**

## **Практическое занятие 16**

Тема: Бег на 1000 м.

Цель: ознакомить студентов с правилами соревнований и судейства в беге на короткие дистанции.

### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие компетенции:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

#### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и развитие анаэробной выносливости. Бег с низкого старта 2 x 20м, 2 x 30м, 2 x 60м. Все отрезки фиксируются секундомером. 2. ОФП. Упражнения для мышц плечевого пояса, живота.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

### Практическое занятие 17-18

Тема: Бег на 400 м.

Цель: осуществить повторную передачу информации о содержании нормативных и зачётных требованиях по физической культуре по окончанию учебного года.

#### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Развитие специальной выносливости в беге на 100м. Бег 20 + 40 + 60 + 100 + 200 метров (интенсивность по самочувствию, отдых заполняется ходьбой). 2. ОФП. Упражнения для мышц ног.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, бег трусцой 3-5 мин. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

### Практическое занятие 19

Тема: Бег на 100м, ОФП.

Цель: мотивировать положительное отношение студентов к самообразованию в области физической культуры, значимость теоретических и методических знаний её обеспечивающих.

#### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 305 минут. Общеразвивающие упражнения, психопотенцирование на выполнение нагрузки направленной на развитие аэробной производительности организма.

Основная часть. 1. развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины. 2. Развитие общей выносливости, кросс - 3 км (дев.) и 5 км (юн.). Темп средней интенсивности.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

#### **Литература [1-4]**

### **Практическое занятие 20**

Тема: Бег на 800 м, ОФП.

Цель: осуществить психологический настрой к предстоящим соревнованиям по тестам государственной программы, определяющим состояние физической подготовленности студенческой молодёжи.

#### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие компетенции:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

#### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 15-20 минут.

Основная часть. ОФП, Подвижные игры или прогулка - 30 минут.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание и психорегуляцию.

### Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

### Практическое занятие 21

Тема: Бег на 100м, техника бега.

Цель: сформировать у студентов научное представление о биомеханических основах техники бега на 100 метров и содержании методики подготовки спринтеров.

#### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в

последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой – 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Развитие анаэробных способностей и обучение студентов технике низкого старта. Бег с низкого старта 5х20м (отдых от 3 до 5 минут). Бег - 60 + 80 + 100 + 60 м (отдых от 5 до 7 минут, темп средней и большой интенсивности, ЧСС - 140-180 уд/мин.). Нагрузка дифференцирована и индивидуальна, снижается или увеличивается от состояния физической подготовленности студентов. И так на всех последующих занятиях данного модуля. 2. Развитие гибкости, ОФП.

Заключительная часть. Упражнения на психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

## Практическое занятие 22

Тема: Бег на 1000м , ОФП

Цель: раскрыть перечень факторов, определяющих результативность в беге на короткие дистанции. Качество стартового разбега (длина и техника выполнения первого и последующих шагов). Наклон туловища. Движение рук. Техника бега по дистанции (постановка ноги на дорожку, отталкивание, взаимосвязь движения рук и ног). Финиширование. Дыхание во время старта, бега по дистанции и финиширования.

### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и

достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Совершенствование техники бега и развитие специальной выносливости в беге на 100 метров. Бег на время с низкого старта - 1х20м, с высокого старта - 1х20м. Бег с хода на время - 1 х 20, 1х 30м. Бег в среднем темпе - 3 х 100 м (отдых между пробежками от 5 до 7 минут). 2. ОФП.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

### **Практическое занятие 23-25**

Тема: Бег на 100м, оздоровительный бег.

Цель: продолжить формирование методических знаний об оздоровительном беге (система Г. Гилмора, программы М. Залесского и В. Кулакова).

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 15 минут.

Основная часть: 1. Развитие скоростно-силовых качеств средствами различных прыжковых упражнений. 2. Развитие общей выносливости – кросс 2 км (дев.), 3 км (юн.) в среднем темпе.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, гибкость и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов и коррекция содержания их физического самосовершенствования.

Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

### **Практическое занятие 26**

Тема: Бег на 200 м, ОФП.

Цель: раскрыть механизм влияния вредных привычек на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, выносливость и общую психофизическую работоспособность.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой, общеразвивающие и специально-беговые упражнения 25 минут.

Основная часть. 1. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки с места (одинарные, двойные, тройные) или (различные многоскоки) 15-20 минут. 2. Развитие специальной выносливости в беге на 100м. Бег - 60 + 80 + 100 + 150 + 100 (интервал отдыха между пробежками от 5 до 7 минут; ЧСС уд/мин.).

Заключительная часть. Упражнения на дыхание и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

### Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

### Практическое занятие 27-28

Тема: самоконтроль в физкультурно-оздоровительной деятельности

Цель: продолжить формирование методических знаний о самоконтроле. Виды самоконтроля и его роль в регулировании физической нагрузки и правильность подбора средств и методик в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. Дневник самоконтроля как обязательный его элемент.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 25 минут.

Основная часть. 1. Развитие скоростно-силовых качеств посредством различных прыжковых упражнений 15-20 минут. 2. Развитие специальной выносливости в беге на 100 м. Бег - 100 + 200 + 100 м (темп большой и средней интенсивности, интервал отдыха 5 минут).

Заключительная часть. Упражнения на дыхание расслабление и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

## Практическое занятие 29

Тема: Техника бега.

Цель: продолжить рассмотрение сущности физической нагрузки, её объема, интенсивности и методов её регулирования и контроля. 2. Раскрыть основные составляющие рационального и правильного питания при занятиях оздоровительной физической культурой и спортом.

### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и

осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Развитие специальной выносливости в беге на 100 м. и совершенствование техники финиширования. Бег – 5-7х60 м; (темп большой интенсивности, ЧСС - 160-180 уд./мин.). Интервалы отдыха – 5-7 минуты. 2. ОФП. 20 минут.

Заключительная часть. Бег трусцой 3 минуты. Упражнения на дыхание и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
  2. Сила. Силовые способности.
  3. Гибкость как физическая способность.
  4. Ловкость. Координационные способности.
  5. Выносливость и способы ее развития.
  6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
  7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
  8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
  9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.
10. Литература [1-4]

### **Практическое занятие 30-32**

Тема: Правильное питание в оздоровительно-физкультурной деятельности.

Цель: продолжить формирование научных знаний о рациональном и правильном питании занимающихся оздоровительной физической культурой и спортом. 2. Повторить информацию о психорегуляции во время бега на длинные дистанции.

#### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения

полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

#### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 3 минуты. Общеразвивающие упражнения 10 минут. Психопотенцирование на выполнение нагрузки в кроссовом беге.

Основная часть. Развитие общей выносливости и формирование технических и тактических умений по преодолению кроссовой дистанции. Кросс - 3 км (дев.), 4-5 км (юн.).

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

#### Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

#### Литература [1-4]

### Практическое занятие 33-34

Тема: Диагностика физической подготовленности студентов. Бег на 100м, ОФП.

Цель: сформировать у студентов научное представление о комплексности различных средств восстановления после физических нагрузок (водные процедуры, массаж, психорегуляция, пассивный отдых, сон, питание и т.д.).

#### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической

культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки в разножку 5-7х15 прыжков). 2. Развитие специальной выносливости в беге на короткие дистанции. Бег 5х100м, интервал отдыха до 5-7 минут, второе и четвёртое повторение - в полную силу.

Заключительная часть. Упражнение на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

## Практическое занятие 35-36

Тема: Бег на 200 м, ОФП.

Цель: ознакомить студентов с правилами соревнований и судейства в беге на короткие дистанции.

### Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### Теоретическая часть

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и развитие анаэробной выносливости. Бег с низкого старта 2 x 20м, 2 x 30м, 2 x 60м. Все отрезки фиксируются секундомером. 2. ОФП. Упражнения для мышц плечевого пояса, живота.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

#### **Литература [1-4]**

### **Практическое занятие 37-42**

Тема: Легкая атлетика: ОФП.

Цель: осуществить повторную передачу информации о содержании нормативных и зачётных требованиях по физической культуре по окончании учебного года.

#### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть:**

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции:**

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

#### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 20 минут.

Основная часть. Развитие специальной выносливости в беге на 100м. Бег 20 + 40 + 60 + 100 + 200 метров (интенсивность по самочувствию, отдых заполняется ходьбой). 2. ОФП. Упражнения для мышц ног.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, бег трусой 3-5 мин. Анализ учебной деятельности студентов.

#### Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

### Практическое занятие 43-47

Тема: Легкая атлетика: Бег на 100м, ОФП.

Цель: мотивировать положительное отношение студентов к самообразованию в области физической культуры, значимость теоретических и методических знаний её обеспечивающих.

#### Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 30 минут. Общеразвивающие упражнения, психопотенцирование на выполнение нагрузки направленной на развитие аэробной производительности организма.

Основная часть. 1. развитие силы мышц плечевого пояса, живота, спины. 2. Развитие общей выносливости, кросс - 3 км (дев.) и 5 км (юн.). Темп средней интенсивности.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание, психорегуляцию и гибкость. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.

7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

### **Практическое занятие 48-52**

**Тема:** Развитие скоростно-силовых качеств.

**Цель:** осуществить психологический настрой к предстоящим соревнованиям по тестам государственной программы, определяющим состояние физической подготовленности студенческой молодёжи.

#### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть:**

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции:**

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

## Теоретическая часть

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения 15-20 минут.

Основная часть. ОФП, Подвижные игры или прогулка - 30 минут.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание и психорегуляцию.

#### Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

### Практическое занятие 53-54

Тема: Бег на средние и длинные дистанции

Цель: продолжить психолого-педагогическую деятельность по формированию мотивов физического самовоспитания студентов.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

**Прыжок в длину** – дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и

осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Ходьба и бег в течение 7-10 минут. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (10-15 минут). Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, прыжками, «семенящий», с захлестыванием голени) 3 x 20м; Ускорение 3x30м

Примечание: в процессе выполнения беговых упражнений преподаватель выявляет типичные и характерные ошибки допускаемые студентами; объясняет причины и пути их устранения( и делает это в течении всего учебного модуля).

Основная часть. Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению. Развитие общей выносливости – бег средней интенсивности в равномерном темпе: 1000 м (жен.), 2000 м (муж.)

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

### **Практическое занятие 55-56**

Тема: Бег на средние дистанции.

Цель: продолжить психолого-педагогическую деятельность по формированию мотивов физического самовоспитания студентов. Дать задание записать в дневник самоконтроля результаты первичных испытаний (контрольных упражнений) по физическому развитию, физической подготовленности.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

**Прыжок в длину** – дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и

достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7 минут. ОРУ 10-15 минут. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, прыжками, «семенящий», с захлестыванием голени) 3x20м; Ускорение 3x30м

Основная часть. 1. Продолжить обучение техники бега на длинные дистанции. 2. Развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств мышц ног в режиме стандартной, переменной и повторной нагрузки. Бег 1x100 м, 1x200 м, 1x300 м. Темп средней интенсивности (ЧСС - 140-160), интервал отдыха между повторениями 3-5 минут. Прыжковые упражнения - 15 мин. (Прыжки на одной ноге, многоскоки, подскоки, «лягушка»).

Заключительная часть. Упражнения на расслабление, гибкость и психорегуляцию. Подведение итогов учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

#### **Литература [1-4]**

### **Практическое занятие 57-58**

Тема: Техника бега на длинные дистанции

Цель: Ознакомить студентов с приёмами психорегуляции во время бега, а также с экономичными и эффективными способами дыхания в различных погодных условиях.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

**Прыжок в длину** – дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и

достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 5-7 минут. ОРУ. Специально-беговые упражнения.

Основная часть. 1. ОФП. Силовые и скоростно-силовые упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, спины и живота – 15-20 мин. 2. Развитие общей выносливости - бег в равномерном темпе; 2-3 км (жен.), 3-5 км (муж).

Заключительная часть. 1. Упражнения на восстановление дыхания, релаксацию и гибкость. 2 Подведение итогов учебной деятельности.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

### **Практическое занятие 59-60**

Тема: Бег на длинные дистанции

Цель: сформировать общее представление на основные составляющие физической культуры личности студента. Раскрыть суть общей и специальной физической подготовки. Дать характеристику содержания основных закономерностей физкультурно-оздоровительной тренировки (непрерывность, объем, интенсивность и цикличность психофизической нагрузки, средства, формы и методы).

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

**Прыжок в длину** – дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и

достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка 7-10 минут.

Основная часть. 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции и в кроссе (высокий старта, стартовое ускорение, бег по прямой, на повороте, при подъеме и спуске). 2. Развитие специальной выносливости. Бег средней и большой интенсивности (2x100 м, 2x200 м. (ЧСС - 140-180 уд./мин.). Интервалы отдыха от 2 до 7 мин. 3. ОФП - 15-20 минут.

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

### **Литература [1-4]**

### **Практическое занятие 61-63**

Тема: Подготовка при беге на средние дистанции

Цель: на основе психофизических особенностей занимающихся (состояние здоровья, физической и спортивно-технической подготовленности) оказать помощь студентам в составлении индивидуальных программ по физическому самовоспитанию аэробной системы Купера и проявление различных стадий утомления при физической работе.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

**Прыжок в длину** – дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и

достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 5-7 минут. ОРУ. Специально-беговые упражнения 10 минут. Настрой студентов на проявление воли в преодолении утомления.

Основная часть. Развитие общей выносливости. Бег 3 км (жен.), 4,5 км (муж.); темп - по самочувствию (или провести 12-минутный тест Купера на выносливость).

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, гибкость, психорегуляцию - 15-20 мин. 2. Подведение итогов учебной деятельности студентов.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

### **Литература [1-4]**

### **Практическое занятие 64-70**

Тема: Бег на различные дистанции, прыжки в длину с места

Цель: раскрыть сущностные характеристики физического, психического, социального и духовного здоровья, объективных и субъективных факторов его обеспечивающих. Сформировать представление о различных методах самоконтроля при занятии физическими упражнениями.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

**Прыжок в длину** – дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и

достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Ходьба и бег в течение 5-10 минут. ОРУ. Специально-беговые упражнения 10-15 минут.

Основная часть. 1. Развитие силы мышц плечевого пояса 15-20 минут. 2. Развитие специальной выносливости в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.) в режиме переменного-интервальной нагрузки. Бег – 100 м - 200 м - 300 м - 400 м (дев.); 100 м - 200 м - 400 м - 500 м (юн.) через 200 м ходьбы. На третьем отрезке интенсивность нагрузки средняя. Интервал отдыха 5 мин.

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание и психорегуляцию. 2. Подведение итогов учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

### **Практическое занятие 71-74**

Тема: прыжок в длину с места

Цель: продолжить формирование знаний об оздоровительных системах развития аэробных функций организма человека (бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба и бег на лыжах, система Купера). Ознакомить студентов с правилами соревнований в беге на длинные дистанции.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;

- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность** темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

**Прыжок в длину** – дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Ходьба и бег трусцой 5-7 минут. ОРУ. Специально-беговые упражнения 10 минут.

Основная часть. Развитие специальной выносливости и продолжение обучения технике бега на длинные дистанции (чередование ходьбы и бега: 4 км (жен.) и 5-6 км (муж.) - умеренной, средней и большой интенсивности).

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, психорегуляцию, гибкость. Психологический настрой на предстоящие соревнования.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

### **Практическое занятие 75-76**

Тема: Техника прыжка в длину с места

Цель: продолжить формирование у студентов научного мировоззрения о необходимости применения средств и методов физической культуры в коррекции утомления и усталости, систематического отдыха в режиме повседневной жизнедеятельности.

#### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть:**

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции:**

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

**Прыжок в длину** – дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл

движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Разминочный бег трусцой 5-7 минут. Общеразвивающие упражнения на ОФП 15 минут.

Основная часть: Развитие общей выносливости бег в среднем темпе: 2 км (жен.), 3 км (муж.).

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, гибкость и психорегуляцию. 2. Психологический настрой на предстоящие соревнования.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

#### **Литература [1-4]**

### **Практическое занятие 77-83**

Тема: Бег на средние дистанции. Особенности

Цель: сформировать у студентов представления о соревнованиях как специфической составляющей спорта, его содержании и функций. 2. Осуществить психологический настрой студентов непосредственному участию в соревнованиях. 3. Информировать участников соревнований о технике безопасности во время бега на длинные дистанции.

#### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие компетенции:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

**Прыжок в длину** – дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

## Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Суставная разминка – 5-10мин.

Основная часть. Соревнование между учебными отделениями в беге 2 км (жен.), 3 км (муж.) – Осенний кросс.

Заключительная часть. Подведение итогов соревнований как завершающей части учебно-тренировочного модуля в первой половине первого семестра. Запись результатов в дневник самоконтроля.

### Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

## Практическое занятие 84

Тема: Прыжок в высоту

Цель: на основе закономерностей физического воспитания и результатов испытаний пробудить интерес у студентов к физическому самосовершенствованию.

### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

**Прыжок в длину** – дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Ходьба и бег в течение 7-10 минут. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (10-15 минут). Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, прыжками, «семенящий», с захлестыванием голени) 3 x 20м; Ускорение 3x30м

Примечание: в процессе выполнения беговых упражнений преподаватель выявляет типичные и характерные ошибки допускаемые студентами; объясняет причины и пути их устранения( и делает это в течении всего учебного модуля).

Основная часть. Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению. Развитие общей выносливости – бег средней интенсивности в равномерном темпе: 1000 м (жен.), 2000 м (муж.)

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания и развитие гибкости (7-10 минут). Подведение итогов учебной деятельности студентов.

#### Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

### **Практическое занятие 85-86**

Тема: Техника и тактика игры в футбол

Цель. Продолжить формирование представления о тактике нападения. Групповые действия. Взаимодействия игроков направленные на решение конкретной тактической задачи.

#### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие

**компетенции:**

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность** темы практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

**Теоретическая часть**

Футбол - командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Есть 17 официальных правил игры, каждое из которых содержит список оговорок и руководящих принципов. Эти правила предназначены для применения на всех уровнях футбола, хотя есть некоторые изменения для таких групп, как юниоры, взрослые, женщины и люди с ограниченными физическими возможностями. Законы очень часто формулировались в общих чертах, которые позволяют упростить их применения в зависимости от характера игры. Правила игры публикуются в ФИФА, но поддерживаются Международным советом футбольных ассоциаций.

Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть вратарём. Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков, максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии: они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот.

**Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Равномерный бег 7 - 10 мин. Разминка (ОРУ; упражнения на гибкость). Бег по восьмерке, остановки, выпады, повороты. Рывки и резкая смена направления бега на противоположное. Упражнения на дыхание.

Основная часть. 1. Обучение ведению мяча 3. Беседа о правилах игры в футбол. 4. Учебная игра ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивными мячами - 15 минут.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление. Анализ учебной деятельности студентов.

Самостоятельная работа во внеучебное время. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

#### Вопросы для контроля

1. Футбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

#### Литература [1-4]

#### Практическое занятие 87-89

Тема: прыжок в длину с разбега

Цель: Ознакомить студентов с приёмами психорегуляции во время бега, а также с экономичными и эффективными способами дыхания в различных погодных условиях. Сформировать представление о содержании общих и методических принципах физического воспитания, а также об основах развития общей и специальной выносливости в контексте аэробной, анаэробной и общей работоспособности, и тестов определяющих их состояние (МПК, функциональная проба, ортостатическая проба, гарвардский степ-тест и др.).

#### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

**Прыжок в длину** – дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 5-7 минут. ОРУ. Специально-беговые упражнения.

Основная часть. 1. ОФП. Силовые и скоростно-силовые упражнения

для мышц верхнего плечевого пояса, спины и живота – 15-20 мин. 2. Развитие общей выносливости - бег в равномерном темпе; 2-3 км (жен.), 3-5 км (муж).

Заключительная часть. 1. Упражнения на восстановление дыхания, релаксацию и гибкость. 2 Подведение итогов учебной деятельности.

#### Вопросы для контроля

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

#### Практическое занятие 90-92

Тема: Прыжки в длину различными способами

Цель: сформировать общее представление на основные составляющие физической культуры личности студента. Раскрыть суть общей и специальной физической подготовки. Дать характеристику содержания основных закономерностей физкультурно-оздоровительной тренировки (непрерывность, объем, интенсивность и цикличность психофизической нагрузки, средства, формы и методы).

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

**Прыжок в длину** – дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег трусцой 7-10 минут. ОРУ. Специальная беговая подготовка 7-10 минут.

Основная часть. 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции и в кроссе (высокий старта, стартовое ускорение, бег по прямой, на повороте, при подъеме и спуске). 2. Развитие специальной выносливости. Бег средней и большой интенсивности (2x100 м, 2x200 м. (ЧСС - 140-180 уд./мин.). Интервалы отдыха от 2 до 7 мин. 3. ОФП - 15-20 минут.

Заключительная часть. 1. Упражнения на дыхание, расслабление и гибкость. 2. Подведение итогов учебной деятельности.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия общая физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

### **Литература [1-4]**

## **Практическое занятие 93**

Тема: Техника и тактика игры в волейбол

Цель: раскрыть психологические качества и свойства личности в волейболе.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения

полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

Волейбол – это командная игра, которая принадлежит к числу игр на отбивание мяча. В волейбол играют на свежем воздухе и в закрытых помещениях.

Игра начинается с того, что с места подачи мяч вводится в игру ударом, посылающим его через сетку. В ходе игры он перебрасывается через сетку таким образом, чтобы при соблюдении правил его не могла бы отбить через сетку команда противника.

Игра в волейбол требует от игроков таких качеств, как сконцентрированность, хорошая реакция, прыгучесть, сила удара, а также ловкость, координация и быстрота движений.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и

достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Психика волейболиста (ощущения, восприятия, внимание, воображение, память, оперативное и тактическое мышление, эмоции). Целеустремленность в достижении успеха, умение управлять эмоциями, действиями, при различных состояниях организма, в условиях утомления.

Подготовительная часть. Бег умеренной интенсивности 10 мин. ОРУ с набивным мячом. Подготовительные упражнения волейболиста.

Основная часть. 1. Продолжить совершенствование передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками (игра «Мяч в воздухе»). 2. Совершенствование приема подачи и нижней прямой подачи (прием мячей, летящих через сетку, в парах на расстоянии 5 м от нее, один ударом направляет мяч через сетку по средней траектории на другого, а тот, выйдя в место встречи с мячом, принимает его двумя руками сверху и передает игроку, стоящему в зоне 3). 3. Продолжить обучение передаче мяча через сетку в прыжке (в парах передача мяча в прыжке, мяч подбрасывает партнер, затем посылает мяч передачей через сетку). 4. Игра в волейбол в 3 касания

Заключительная часть. Упражнения на гибкость и расслабление. Анализ учебной деятельности студентов с указанием общих и индивидуальных ошибок.

Задания. Продолжить изучение правил игры и судейство соревнований по волейболу. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Волейбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

## Практическое занятие 94-99

Тема: Техника игры в волейбол

Цель: раскрыть принципы и закономерности спортивной тренировки принципы (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогрессирования, систематичности).

### Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### Теоретическая часть

Волейбол – это командная игра, которая принадлежит к числу игр на отбивание мяча. В волейбол играют на свежем воздухе и в закрытых помещениях.

Игра начинается с того, что с места подачи мяч вводится в игру ударом, посылающим его через сетку. В ходе игры он перебрасывается через сетку таким образом, чтобы при соблюдении правил его не могла бы отбить

через сетку команда противника.

Игра в волейбол требует от игроков таких качеств, как сконцентрированность, хорошая реакция, прыгучесть, сила удара, а также ловкость, координация и быстрота движений.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег умеренной интенсивности с изменением направления. ОРУ в парах. Подготовительные упражнения волейболиста.

Основная часть. 1. Продолжить обучение передаче мяча назад за голову (упражнения в тройках). 2. Продолжить изучение основ командных тактических действий в нападении через игрока передней линии и обучение верхней прямой подаче (повторить задание занятия 14). 3. Игра в волейбол в 3 касания.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов с указанием общих и индивидуальных ошибок.

Задания. Развитие скоростно-силовых способностей посредством прыжковых упражнений (до 100 отталкиваний), правила игры.

#### **Вопросы для контроля**

1. Волейбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

## Практическое занятие 100-102

Тема: Техника и тактика игры в баскетбол

Цель. Сообщить основные сведения игры в баскетбол. Суть игры, размеры площадки, высота кольца и т.д.

### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов). За мяч, брошенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 м в длину и 15 м в ширину. Баскетбол один из самых популярных видов спорта в мире.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя). Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин с 1953 года, а чемпионаты Европы с 1935 года.

В Европе проводятся международные клубные соревнования: Евролига, Еврокубок, Кубок вызова ФИБА.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

## Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

**Подготовительная часть.** Бег с ведением мяча. Бег. Во время бега выполняются остановки с поворотом на 90 градусов, разминка (ОРУ; упражнения на гибкость), специальные беговые упражнения.

**Основная часть.** Совершенствовать стойки и способы перемещения. Перемещение по периметру зала и по схеме "песочные часы" со сменой способов перемещения по звуковому сигналу.(5-10 мин). Продолжить обучение остановке в два шага. Выполнение остановок в два шага по звуковому сигналу после передвижения бегом на различной скорости. (5-10 мин). Обучение ловле мяча двумя руками на уровне груди и передача руками от груди на месте. (35-50 повторений). Передача в парах на уровне груди. (35-50 повторений).

**Заключительная часть.** Игра «День и ночь». Упражнения на гибкость и расслабление. Анализ учебной деятельности студентов.

### Вопросы для контроля

1. Сущность понятия профессионально-прикладная физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

### Литература [1-4]

#### Практическое занятие 103-106

Тема: ОФП, ППФП, основная гимнастика и подвижные игры.

Цель: дать характеристику разнонаправленности средств основной гимнастика: строевым, общеразвивающим и прикладным упражнениям; не опорным прыжкам (в длину, высоту, с возвышения, на возвышение, через набивные мячи, гимнастические скамейки); простейшим упражнениям в висах и упорах, а также акробатическим упражнениям (перекаты, кувырки, стойки на лопатках, голове); технике упражнений и методике их использования.

#### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания, призванное сформировать физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

ППФП проводится на основе разносторонней физической подготовки, достигаемой на учебных занятиях по физическому воспитанию, на тренировках в спортивных секциях. ППФП обеспечивает физическую и психологическую готовность к выполнению конкретной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные

группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Строевые упражнения: а) передвижения (строевой, обычный шаг; движение на месте, переход с движения на месте к передвижению; движение бегом; движение в обход, - по диагонали, противходом, змейкой, по кругу и спирали); б) размыкание и смыкание (по Строевому уставу, приставными шагами), медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств, внимания, ловкости и оперативного мышления; развитие мышц плечевого пояса (упражнения с набивными мячами) - 10-15 минут. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых упражнений (прыжки на двух ногах с места, тройной, пятерной с места, через скамейки и мячи и т.д.) – 15-20 минут.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности 5 минут, упражнения на психорегуляцию, подведение итогов занятия.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия профессионально-прикладная физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [1-4]

### **Практическое занятие 107-109**

Тема: ОФП, ППФП, основная гимнастика.

Цель: раскрыть сущность подвижных игр как одного из эффективных средств общефизической и специальной физической подготовки. Собственно подвижные игры (основные, элементарные), подготовительно - спортивные (более сложные). Компоненты подвижной игры (содержание, формы, техника безопасности и методические особенности их организации и проведения с детьми и взрослыми).

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения**

### темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### Теоретическая часть

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания, призванное сформировать физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

ППФП проводится на основе разносторонней физической подготовки, достигаемой на учебных занятиях по физическому воспитанию, на тренировках в спортивных секциях. ППФП обеспечивает физическую и психологическую готовность к выполнению конкретной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Строевые упражнения: построение и перестроения (построение в шеренгу, в колонну, в круг; перестроение из одной шеренги в две, три; перестроение из шеренги уступом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. поворотом в движении; перестроение колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением). Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств, внимания, ловкости и оперативного мышления. Развитие мышц плечевого пояса 15 – 20 минут, мышц живота и спины 10 – 15 минут.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности 5 минут, упражнения на гибкость и расслабление. Подведение итогов занятия с указанием на общие и индивидуальные ошибки.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия профессионально-прикладная физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [2-4]

## Практическое занятие 111-116

Тема: ППФП, основная гимнастика и подвижные игры.

Цель: рассмотреть виды и методы самоконтроля, здоровья, физического развития и физической подготовленности. Назначение оперативного, текущего и этапного самоконтроля. Дневник самоконтроля физкультурника (объем и интенсивность нагрузок; реакция организма на нагрузку; желание или нежелание выполнять физические упражнения; самочувствие, самооценка и коррективы на будущее; результаты физической подготовленности и спортивных достижений и пр.).

### Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### Теоретическая часть

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания, призванное сформировать физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

ППФП проводится на основе разносторонней физической подготовки, достигаемой на учебных занятиях по физическому воспитанию, на тренировках в спортивных секциях. ППФП обеспечивает физическую и психологическую готовность к выполнению конкретной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Строевые упражнения: передвижения (строевой, обычный шаг; движение на месте, переход с движения на месте к передвижению; движение бегом; движение в обход, - по диагонали, противходом, змейкой, по кругу и спирали). Медленный бег, разминка (ОРУ и на гибкость, наклоны, выпады), специальные упражнения бегуна.

Основная часть. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств, внимания, ловкости и оперативного мышления; развитие мышц плечевого пояса (упражнения с набивными мячами)- 10-15 минут. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых упражнений (прыжки на двух ногах с места, на одной тройной, пятерной с места) -15-20 минут.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности 5 минут, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия профессионально-прикладная физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

## Практическое занятие 117

Тема: Основная гимнастика и подвижные игры.

Цель: научить методам закаливания в условиях низких температурных режимах. Воздушные ванны в комнатных условиях и на открытом воздухе. Средства, методы приема воздушных ванн. Индивидуальный и возрастной подход в дозировании температурных воздействий.

### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания, призванное сформировать физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

ППФП проводится на основе разносторонней физической подготовки, достигаемой на учебных занятиях по физическому воспитанию, на тренировках в спортивных секциях. ППФП обеспечивает физическую и психологическую готовность к выполнению конкретной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс с совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Продолжить обучение строевым упражнениям в медленном беге (передвижение в обход, по диагонали, противходом, змейкой). ОРУ и специальные упражнения бегуна.

Основная часть. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств, внимания, ловкости и оперативного мышления; акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки на лопатках, голове)-15-20 минут. Развитие силы мышц ног средствами прыжковых упражнений (прыжки на двух ногах с места, на одной тройной, пятерной с места) -15-20 минут. Оздоровительные упражнения индийской системы йогов и гимнастикой У-шу - 15 минут.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности 5 минут, упражнения на расслабление и дыхание, подведение итогов занятия.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия профессионально-прикладная физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид

спортивных двигательных действий.

Литература [2-4]

### Практическое занятие 118

Тема: Подвижные игры.

Цель: научить основам строевых упражнений, освоить игры-эстафеты.

#### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания, призванное сформировать физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

ППФП проводится на основе разносторонней физической подготовки, достигаемой на учебных занятиях по физическому воспитанию, на

тренировках в спортивных секциях. ППФП обеспечивает физическую и психологическую готовность к выполнению конкретной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Строевые упражнения в медленном беге (передвижение в обход, по диагонали, противходом, змейкой и.д.). ОРУ и специальные упражнения бегуна.

Основная часть. Игры-эстафеты-15-20 минут. Развитие силы мышц ног (приседания с выпрыгиванием, приседания на одной ноге, прыжки и т. д.) - 20 минут; мышц живота и спины; оздоровительные упражнения индийской системы йогов и гимнастикой У-шу - 15 минут.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности 5 минут, упражнения на восстановление дыхания посредством медитации, подведение итогов занятия.

### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия профессионально-прикладная физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [2-4]

## Практическое занятие 119-134

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Цель: сформировать у студентов научное представление о закаливании в условиях высоких температурных режимах. Баня, парная, сауна как средства восстановления. Оздоровительные механизмы: влияние бани, парной, сауны на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервные системы, костно-мышечный аппарат. Правила гигиены. Индивидуальный и возрастной подходы к регулированию температурных режимов. Противопоказания.

### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания, призванное сформировать физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

ППФП проводится на основе разносторонней физической подготовки, достигаемой на учебных занятиях по физическому воспитанию, на

тренировках в спортивных секциях. ППФП обеспечивает физическую и психологическую готовность к выполнению конкретной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Медленный бег, разминка (ОРУ, упражнения на гибкость, наклоны, выпады), специальные упражнения бегуна.

Основная часть. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств, внимания, ловкости и оперативного мышления; акробатические упражнения - 10 минут. Развитие силы мышц ног (прыжковые упражнения, выпрыгивания из положения приседа, прыжки с доставанием предметов и т. д. - 20-30 минут), Оздоровительные упражнения индийской системы йогов и гимнастикой У-шу- 15 минут.

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности 5 минут, упражнения на психорегуляцию, подведение итогов занятия.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия профессионально-прикладная физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [2-4]

## Практическое занятие 135

Тема: Техника игры в баскетбол

Цель. Сообщить основные сведения игры в баскетбол. Суть игры, размеры площадки, высота кольца и т.д.

### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 м в длину и 15 м в ширину. Баскетбол один из самых популярных видов спорта в мире.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936

года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя). Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин с 1953 года, а чемпионаты Европы с 1935 года.

В Европе проводятся международные клубные соревнования: Евролига, Еврокубок, Кубок вызова ФИБА.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег с ведением мяча. Бег. Во время бега выполняются остановки с поворотом на 90 градусов, разминка (ОРУ; упражнения на гибкость), специальные беговые упражнения.

Основная часть. Совершенствовать стойки и способы перемещения. Перемещение по периметру зала и по схеме "песочные часы" со сменой способов перемещения по звуковому сигналу.(5-10 мин). Продолжить обучение остановке в два шага. Выполнение остановив два шага по звуковому сигналу после передвижения бегом на различной скорости. (5-10 мин). Обучение ловле мяча двумя руками на уровне груди и передача руками от груди на месте. (35-50 повторений). Передача в парах на уровне груди. (35-50 повторений).

Заключительная часть. Игра «День и ночь». Упражнения на гибкость и расслабление. Анализ учебной деятельности студентов.

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия профессионально-прикладная физическая подготовка.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.

9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [2-4]

### Практическое занятие 136

Тема: Тактика игры в баскетбол

Цель. Рассмотреть вопросы техники безопасности профилактики травм при занятиях баскетболом. Причины травматизма в баскетболе.

#### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола

(10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 м в длину и 15 м в ширину. Баскетбол один из самых популярных видов спорта в мире.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя). Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин с 1953 года, а чемпионаты Европы с 1935 года.

В Европе проводятся международные клубные соревнования: Евролига, Еврокубок, Кубок вызова ФИБА.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег, рывки. Бег спиной вперед, бег приставными шагами правым, левым боком. Разминка (ОРУ; упражнения на гибкость). Специальные беговые упражнения

Основная часть. 1. Продолжить обучение ловле мяча двумя руками на уровне груди и передаче двумя руками от груди, на месте и с вышагиванием. (35-50 повторений). Передача в парах на месте и с вышагиванием. (35-50 повторений). Обучение ведению мяча на месте. (10 мин). Ведение мяча на месте поочередно правой, левой рукой. (10-15 мин). 2. То же, но с переводом мяча перед собой. (10 мин). ОФП. 3. Воспитание скоростно-силовых качеств. Прыжки через скамейки, до 100 отталкиваний. 4. Эстафета. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах (10 мин).

Заключительная часть). Упражнения на расслабление. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие общей выносливости (бег 3000 м).

#### **Вопросы для контроля**

1. Сущность понятия профессионально-прикладная физическая подготовка.

2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

#### Литература [2-4]

### Практическое занятие 137

Тема: Основные понятия в баскетболе

Цель. Раскрыть содержание понятия "воля", значимость её в игровых ситуациях и методы воспитания воли .

#### Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

## Теоретическая часть

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 м в длину и 15 м в ширину. Баскетбол один из самых популярных видов спорта в мире.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя). Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин с 1953 года, а чемпионаты Европы с 1935 года.

В Европе проводятся международные клубные соревнования: Евролига, Еврокубок, Кубок вызова ФИБА.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

## Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег по восьмерке, остановки, выпады, повороты. Рывки и резкая смена направления бега на противоположное. Разминка (ОРУ; упражнения на гибкость). Специальные беговые упражнения.

Основная часть. 1. Обучение передаче мяча одной рукой от плеча. Имитация передачи. (7-10 мин). 2. Построение во встречных колоннах. Передача с места одной рукой. (10-15 мин). 3. Совершенствование ведения мяча. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4) и обратно сначала правой рукой, а затем левой (4-6 раз). 4. Совершенствование броска мяча в корзину, одной рукой с места, на расстоянии 3-4 метра. Броски мяча выполняются несколько серий по 5-7 бросков подряд. Занимающиеся

сами выбирают место для броска. 5. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения, до 100 отталкиваний.

Заключительная часть. Игра "Круговая охота". Упражнения на дыхание, расслабление и медитацию. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц ног. Приседание на обеих ногах и на одной ноге, вторая выпрямлена вперед.

Вопросы для контроля

1. Баскетбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [2-4]

### Практическое занятие 138

Тема: Технические приемы в баскетболе

Цель. 1. Раскрыть содержание технических приёмов нападения. 2. Рассмотреть значимость и методы медитации в психорегуляции спортсменов.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
--------	---------------

ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
------	--

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 м в длину и 15 м в ширину. Баскетбол один из самых популярных видов спорта в мире.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя). Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин с 1953 года, а чемпионаты Европы с 1935 года.

В Европе проводятся международные клубные соревнования: Евролига, Еврокубок, Кубок вызова ФИБА.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

## Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег спиной и боком вперед. Рывки и резкая смена направления бега на противоположное. Разминка (ОРУ; упражнения на гибкость). Специальные беговые упражнения.

Основная часть. 1. Продолжить обучение передаче мяча одной рукой от плеча. Построение во встречных колоннах. (35-50 повторений). 2. Совершенствование броска мяча в корзину после ведения под различным углом к щиту. 3. Совершенствование броска мяча в корзину одной рукой с места. Построение в колоннах под кольцами сбоку от щита под углом 45 градусов. (7-9 бросков).

Заключительная часть. Штрафные броски (10 бросков). Упражнения на расслабление. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, живота и спины.

### Вопросы для контроля

1. Баскетбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

### Литература [2-4]

## Практическое занятие 139-147

Тема: Техника нападения в баскетболе

Цель. Продолжить формирование представления о технике нападения. Тактика индивидуальных действий. Раскрыть содержание физкультурно-оздоровительной деятельности (средства, методы, систематизация) 3. Продолжить формирование представления о правилах игры в баскетбол.

### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть:**

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции:**

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 м в длину и 15 м в ширину. Баскетбол один из самых популярных видов спорта в мире.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя). Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин с 1953 года, а чемпионаты Европы с 1935 года.

В Европе проводятся международные клубные соревнования: Евролига, Еврокубок, Кубок вызова ФИБА.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег с ведением мяча. Бег с изменением направления и скорости. Разминка (ОРУ; упражнения на гибкость). Специальные беговые упражнения.

Основная часть. 1. Обучение броску мяча в корзину в движении после ловли. Построение во встречных колоннах. (10-15 мин). 2. Совершенствование броска мяча в корзину после ведения. Построение в колоннах у боковых линий справа и слева от щита. (7-10 бросков). 3. Беседа о правилах игры в баскетбол. 4. Учебная игра. (15 мин).

Заключительная часть. Штрафные броски. Упражнения на дыхание, расслабление и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Упражнения на развитие силы ног.

Вопросы для контроля

1. Баскетбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [2-4]

### **Практическое занятие 148**

Тема: Тактика защиты в футболе

Цель. 1. Сформировать комплексное представление о тактике защиты и нападении. Переключение от нападения к защите, противодействие игроку Нападение – основная задача. Защита - основная задача.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;

- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Матчи могут проводиться как на полях с естественным, так и на полях с искусственным покрытием. Согласно официальным правилам игры в футбол искусственное покрытие должно быть зелёного цвета. Поле для игры имеет форму прямоугольника. Боковая линия обязательно должна быть длиннее линии ворот. Принималось решение о том, что размер поля должен составлять 100-110 м (110-120 ярдов) в длину и минимум 64-75 м (70-80 ярдов) в ширину <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB> - cite\_note-35.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и

осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Равномерный бег 7 - 10 мин. Разминка (ОРУ; упражнения на гибкость). Бег по восьмерке, остановки, выпады, повороты. Рывки и резкая смена направления бега на противоположное. Упражнения на дыхание.

Основная часть. . Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра. Судейство.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на восстановление дыхания, психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов.

Задания. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса.

#### **Вопросы для контроля**

1. Футбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

#### **Литература [2-4]**

### **Практическое занятие 149**

**Тема:** Техника игры в футбол

**Цель:** обучить технике выполнения удара по мячу, остановкам, ведению и отбору мяча.

#### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть:**

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции:**

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы:** Удары по мячу являются основным средством ведения игры. Остановка мяча – это средство приема и овладения мячом, используется для погашения скорости катящегося и летящего мяча. Ведение мяча – прием, позволяющий игроку с мячом перемещаться по полю. Осуществляется ногой или головой.

### **Теоретическая часть**

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу являются основным средством ведения игры, выполняются ногой и головой различными способами. Все они имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется траекторией полета мяча и его оптимальной, а часто максимальной скоростью. Удары по мячу ногой. В технике футбола выделяют 7 точек соприкосновения стопы с мячом в зависимости от способа удара ногой. Выполняются удары по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

Несмотря на многообразие ударов ногой, в технике выполнения выделяют основные, общие фазы движения.

1. Предварительная фаза – разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Его величина и скорость индивидуальны, однако, выполняя его, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу производился заранее намеченной ногой, этого можно добиться, увеличивая, уменьшая предпоследний шаг.

2. Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Чтобы правильно выполнить замах нужно несколько удлинить последний шаг разбега до 2,5 м, обычный шаг составляет 1,30м-1,50м. Опорная нога ставится с права или слева от мяча в 10-15 см, а ударная после толчка значительно (близко к максимальному) разгибается в бедре и сгибается в голени. Что позволяет увеличить путь стопы и предварительно растянуть мышцы передней поверхности бедра и все приводящие мышцы. Все это

позволяет к концу движения развить большую скорость.

3. Рабочая (основная) фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги, с активного сгибания бедра, сохраняя угол между бедром и голенью. Это дает отставание голени и стопы и позволяет увеличить угловую скорость центра тяжести всей ноги. Перед ударом идет торможение бедра, что позволяет увеличить скорость меньших звеньев движения – голени и стопы, и резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. Ударная нога движется вместе с мячом, создавая большую скорость мячу и определяя его направление.

4. Завершающая фаза – принятие и.п. для следующего движения. Нога движется вперед-вверх и перемещается вперед, создавая наилучшие условия для дальнейших действий. Эта общая структура выполнения ударов. Однако каждый из способов ударов имеет некоторые специфические особенности и детали.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

1. Характеристика игровой деятельности футболистов.
2. Понятие и формы выполнения удара по мячу.
3. Классификация техники владения мячом.

### **Вопросы для контроля**

1. Футбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [2-4]

### **Практическое занятие 150**

**Тема:** технико- тактических действий в нападении в футболе

**Цель:** сформировать навыки индивидуальных и групповых технико- тактических действий в нападении.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- основы физической культуры и здорового образа жизни;

- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы:** Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, складывающиеся из его умения в игровой ситуации выбрать и осуществить наиболее целесообразное решение. Целенаправленные действия футболиста, складывающиеся из его умения в игровой ситуации выбрать и осуществить наиболее целесообразное решение. Игра в футболе состоит из цепи комбинаций и противодействия им. При этом комбинации бывают заранее подготовленными и импровизированными, т.е. возникшими в ходе самого матча.

**Теоретическая часть:** Действия без мяча. К действиям без мяча относятся «открывание», отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля. Открывание – это перемещение игрока с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера. Успех зависит от умения видеть поле, партнеров, мяч, от скоростных качеств открывающегося. Во всех случаях при выборе позиции игрок должен руководствоваться следующим: Открывание выполняется неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволит создавать определенный запас пространства для получения мяча. Открывание не должно затруднять действий других партнеров без мяча. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом – это тормозит ход развития атаки. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры». Отвлечение соперника – это сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящему в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.

При отвлекающих действиях необходимо помнить, что: перемещения должны быть убедительными; перемещения не должны быть очень быстрым, чтобы защитник среагировал и начал следовать за ним (в противоположном

случае это открывание); необходимо иметь несколько вариантов отвлекающих действий, чтобы затруднить действия защиты.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или нескольких игроков в зону, где находится партнер с мячом. Для создания численного преимущества для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Определение техники перемещения вратаря. Основные технико-тактической деятельности вратаря. Ошибки при выполнении ловли, отбивания и перевода мяча.

Самостоятельная работа во внеучебное время. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.

#### **Вопросы для контроля**

1. Футбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

#### **Литература [2-4]**

### **Практическое занятие 151**

**Тема:** командных технико-тактических действий в футбол

**Цель:** сформировать навыки командных технико-тактических действий.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть:**

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие компетенции:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы:** Командная тактика объединяет усилия всех игроков, придает стройность и организованность игре. Без четкой организации атакующих действий всей команды игроки будут просто бегать по полю, стремясь любой ценой овладеть мячом и забить его в ворота.

**Теоретическая часть:** Командная тактика – это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации

Тактическая система – это организация командных игровых действий, при которой обусловлены функции каждого игрока и их расстановка на футбольном поле.

При любых тактических системах командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения. Быстрое нападение – это наиболее эффективный способ атакующих действий команды. Преимущество быстрого нападения состоит в том, что у соперников нет достаточного времени на перегруппировку сил в обороне. Возможность в короткое время создать атакующие действия после срыва атаки соперника, с помощью наименьшего числа передач и вывести нападающего на ударную позицию, возлагаются на действия защитников.

После того как команда овладела мячом в ходе игрового эпизода, можно различать три фазы быстрого нападения: начальная фаза – переход от обороны к атаке: возвращение игроков, участвовавших в обороне, на свои места в линию атаки и быстрая передача мяча игроку, находящемуся впереди; развитие атаки – осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки – создание голевой ситуации и удар по воротам.

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом в наступление.

### Вопросы и задания

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания. Особенности командных взаимодействий

футболистов в нападении и защите. Основные тактические схемы игры. Ошибки при выполнении индивидуальных тактических действиях в нападении.

#### Вопросы для контроля

1. Футбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

#### Литература [2-4]

#### Практическое занятие 152

**Тема:** Формирование знания о тактических построениях в футболе

**Цель:** формировать знания о тактических построениях в футболе.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть:**

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции:**

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы:** Тактические построения в Футболе важная тактическая часть игры

### **Теоретическая часть:**

Для игры в футбол нужна скорость, сила и мастерство. В первом матче Англии против Шотландии, обе команды играли в сверхатакующий футбол. Шотландия играла по системе 2-2-6, а Англия — 1-1-8, но ни одной команде не удалось забить<sup>[46]</sup>. После этого подобные этим схемы существовали, но после внесения поправок в правило о «вне игры» количество нападающих сократилось до трёх или двух<sup>[46]</sup>. На победном для себя чемпионате мира 1958 сборная Бразилии играла по схеме 4-2-4 с двумя крайними нападающими, которые снабжали мячом двух выдвинутых вперёд центрфорвардов. На мундиале 1966 года сборная Англии играла по схеме 4-4-2, в которой нет крайних нападающих, но есть крайние полузащитники подключаются к атакам или отходят в защиту<sup>[46]</sup>.

- Во многих клубах мира действуют схемы с позицией «либеро» или «чистильщика». Он располагается за центральными защитниками и исправляет их оплошности. Эта схема впервые была опробована Элинио Эррерой во время его работы в «Интернационале».
- Во время работы Ринуса Михелса в «Аяксе», появилось понятие «тотальный футбол». Это означает, что игроки могут меняться позициями на поле в зависимости от обстоятельств. За счёт этого «Аякс» и сборная Нидерландов, которую впоследствии тренировал Ринус, добивались больших успехов

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Десять ударов по воротам на точность с линии радиусом 13 м. от центра ворот. Расстояние между мячами от центра вправо-влево – 1м. Удары выполняются верхом с оббеганием стойки расположенной на расстоянии 19 м. от центра ворот. Время выполнения упражнения 40 сек. Оценивается количество попаданий.

Вопросы для контроля

1. Футбол как вид спорта.
2. тактические построения в футболе

Литература [2-4]

### **Практическое занятие 153**

Тема: Техника перемещений в волейболе

Цель: сформировать представление о технике перемещений в волейболе: основная цель перемещений; стартовые стойки и различные способы перемещений; их задача; три основных типа стартовых стоек.

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;

- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

### **Теоретическая часть**

Волейбол – это командная игра, которая принадлежит к числу игр на отбивание мяча. В волейбол играют на свежем воздухе и в закрытых помещениях.

Игра начинается с того, что с места подачи мяч вводится в игру ударом, посылающим его через сетку. В ходе игры он перебрасывается через сетку таким образом, чтобы при соблюдении правил его не могла бы отбить через сетку команда противника.

Игра в волейбол требует от игроков таких качеств, как сконцентрированность, хорошая реакция, прыгучесть, сила удара, а также ловкость, координация и быстрота движений.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и

животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег с изменением направлений. ОРУ с набивным мячом. Подводящие упражнения волейболиста.

Основная часть. 1. Продолжить обучение стойкам и перемещениям (ходьба и бег в различных направлениях). 2. Изучение техники передачи мяча сверху (упражнения с набивными (броски и ловля набивных мячей, в парах, из положения стоя и сидя на полу и броски набивных мячей вверх, вперед и за голову партнеру, одной и двумя руками) и волейбольными мячами (в парах – один подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его партнеру, партнер ловит мяч и тем же способом возвращает обратно; в парах – передача мяча с выпадом в стороны, вперед, назад, партнер набрасывает мяч на 1м левее, правее, ближе или за голову передающему). 3. Подвижная игра «Догони мяч». 4. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки через скамейки до 100 отталкиваний).

Заключительная часть. Упражнения на расслабление. Анализ учебной деятельности студентов с указанием общих и индивидуальных ошибок.

Задания. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.

#### **Вопросы для контроля**

1. Баскетбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

#### **Литература [2-4]**

### **Практическое занятие 154**

Тема: Техника передачи мяча в волейболе

Цель: рассмотреть технические составляющие передачи мяча (цель, виды, технические особенности).

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате**

### **освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

Волейбол – это командная игра, которая принадлежит к числу игр на отбивание мяча. В волейбол играют на свежем воздухе и в закрытых помещениях.

Игра начинается с того, что с места подачи мяч вводится в игру ударом, посылающим его через сетку. В ходе игры он перебрасывается через сетку таким образом, чтобы при соблюдении правил его не могла бы отбить через сетку команда противника.

Игра в волейбол требует от игроков таких качеств, как сконцентрированность, хорошая реакция, прыгучесть, сила удара, а также ловкость, координация и быстрота движений.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и

достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Ходьба и бег умеренной интенсивности. ОРУ с гимнастическими палками. Подготовительные упражнения волейболиста. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей – подвижная игра «Бой петухов».

Основная часть. 1. Развитие сил мышц верхнего плечевого пояса, живота, спины (упражнения с предметами и сопротивлением собственного веса тела). 2. Обучение технике приема мяча снизу двумя руками: имитация приема мяча, подбивание мяча, подвешенного к щиту, на месте, и после выпада, передача мяча партнеру – партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы ему было удобно принять его двумя руками снизу). 3. Продолжить обучение технике передачи мяча сверху двумя руками (с набивными и волейбольными мячами в парах).

Заключительная часть. Медленный бег умеренной интенсивности 5 минут, упражнения на расслабление, упражнения на дыхание. Анализ учебной деятельности студентов с указанием общих и индивидуальных ошибок.

Задания. Развитие гибкости и силы мышц верхнего плечевого пояса.

#### **Вопросы для контроля**

1. Баскетбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.
9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [2-4]

### **Практическое занятие 155**

Тема: Техника подачи мяча в волейболе

Цель: рассмотреть особенности техники подач при их тактической

реализации (варианты подач).

**Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть:**

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции:**

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

**Теоретическая часть**

Волейбол – это командная игра, которая принадлежит к числу игр на отбивание мяча. В волейбол играют на свежем воздухе и в закрытых помещениях.

Игра начинается с того, что с места подачи мяч вводится в игру ударом, посылающим его через сетку. В ходе игры он перебрасывается через сетку таким образом, чтобы при соблюдении правил его не могла бы отбить через сетку команда противника.

Игра в волейбол требует от игроков таких качеств, как сконцентрированность, хорошая реакция, прыгучесть, сила удара, а также ловкость, координация и быстрота движений.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс

совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Варианты подач как проявление особенностей при их тактической реализации. Параметры траектории полета мяча (высокая, обычная). Особенности полета (с вращением, без вращения). Подача как средство активного нападения.

Подготовительная часть. Ходьба выпадами вперед и назад, вправо (приставляя левую ногу) и влево (приставляя правую ногу), бег с изменением направления, приставные шаги (по участкам площадки, в ответ на сигналы). ОРУ с набивными мячами.

Основная часть. 1. Продолжить обучение нижней прямой подаче (подача мяча после подбрасывания через сетку с расстояния 4, 6, 8 м; подача в ближнюю, дальнюю части площадки). 2. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками (в парах один набрасывает мяч в разных направлениях, другой избрав рациональный способ приема, принимает и переедет мяч; то же через сетку). 3. Игра «Мяч в воздухе», «Защити свою зону», «Прими и передай». 4. Развитие скоростно-силовых способностей посредством прыжков (до 100 отталкиваний).

Заключительная часть. Упражнения на дыхание и психорегуляцию. Анализ учебной деятельности студентов с указанием общих и индивидуальных ошибок.

Задания. Развитие отстающих физических качеств.

#### **Вопросы для контроля**

1. Баскетбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.
5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.

9. Прыжки как способ перемещения человека и вид спортивных двигательных действий.

Литература [2-4]

### **Практическое занятие 156-164**

Тема: общие положения о тактике игры в волейболе

Цель: рассмотреть общие положения о тактике игры, как искусстве ведения спортивной борьбы: рациональное построение и организация коллективных и индивидуальных действий игроков при оптимальном использовании средств и методов борьбы с противником для достижения победы; тактика нападения, тактика защиты; индивидуальные, групповые и командные действия, в нападении и в защите.

#### **Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части**

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен **владеть**:

- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате освоения темы у студента формируются следующие **компетенции**:

Индекс	Формулировка:
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Актуальность темы** практического занятия связана, прежде всего, с раскрытием оздоровительного и прикладного значения техники изучаемых физических упражнений как простейших и доступных средств физической культуры в обеспечении здоровья, общей работоспособности, долголетия и безопасности жизнедеятельности каждого студента. С изучением основных характеристик техники выполняемых физических упражнений с целью обязательного формирования у студентов двигательных умений, в последующем переходящих в устойчивый двигательный навык.

#### **Теоретическая часть**

Волейбол – это командная игра, которая принадлежит к числу игр на отбивание мяча. В волейбол играют на свежем воздухе и в закрытых помещениях.

Игра начинается с того, что с места подачи мяч вводится в игру ударом, посылающим его через сетку. В ходе игры он перебрасывается через сетку таким образом, чтобы при соблюдении правил его не могла бы отбить через сетку команда противника.

Игра в волейбол требует от игроков таких качеств, как сконцентрированность, хорошая реакция, прыгучесть, сила удара, а также ловкость, координация и быстрота движений.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Бег – один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.

### **Вопросы и задания**

В течение данного практического занятия студентам предлагается выполнить следующие задания.

Подготовительная часть. Бег умеренной интенсивности 10 мин. ОРУ с набивным мячом. Подготовительные упражнения волейболиста.

Основная часть. 1. Совершенствование прямого нападающего удара, блокирования мяча. 2. Изучение тактики игры в нападении (взаимодействие игрока зоны 3 с нападающими игроками зон 2 и 4, стоя к ним лицом и спиной - передача через голову). 3. Изучить тактику игры в защите (углом вперед, на одной стороне площадки 6 игроков находится в защитной позиции углом вперед, на другой стороне игроки расположены в зонах 6,3,2, нападающий удар выполняется из зоны 2, при этом блокируют игроки зон 3 и 4, а игрок зоны 6 располагается ближе к зоне 4. То же, но нападающий удар выполняется из зоны 2). 4. Учебная игра (судейская практика).

Заключительная часть Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса(упражнения с набивными мячами – 5-10 минут). Анализ учебной деятельности студентов с указанием общих и индивидуальных ошибок.

Задания. Жесты в судействе, ОФП.

Вопросы для контроля

1. Волейбол как вид спорта.
2. Сила. Силовые способности.
3. Гибкость как физическая способность.
4. Ловкость. Координационные способности.

5. Выносливость и способы ее развития.
6. Быстрота. Скоростно-силовые способности.
7. Бег и ходьба, сущность и соотношение понятий.
8. Зависимость темпа бега и его воздействия на организм.

Литература [2-4]

#### Список рекомендуемой литературы

1. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учебное пособие.-М.: Академия, 2006. - 336 с.
2. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>
3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 98 с. — 978-5-6040844-8-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>

#### Дополнительная литература

4. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 2-е изд., испр. - М. : Флинта : Наука, 2002. - 416 с. - ISBN 5-89349-329-X. - ISBN 5-02-013095-8
5. Спортивная медицина: справочник для врача и тренера/ пер. с англ. А. Гнетова, Л. Потанич; Гос. ком. РФ по физической культуре и спорту : Московск. регион. Центр развития ИААФ. - изд. 2-е, доп. и испр. - М.:Терра-спорт,2003. - 240 с. - Библиогр. в тексте

Интернет ресурсы:

1. <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> - IPR BOOKS Электронно-библиотечная система;
2. <http://window.edu.ru> — единое окно доступа к образовательным ресурсам