

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО СВЯЗИ
Северо-Кавказский филиал
ордена Трудового Красного Знамени федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Московский технический университет связи и информатики»

Элективные курсы по ОФП

Методические указания по практическим занятиям

для студентов очной и заочной форм обучения
Направление подготовки – **09.03.01** «Информатика и вычислительная
техника»

Ростов-на-Дону
2019

Методические указания
по практическим занятиям

по дисциплине

Элективные курсы по ОФП

Составители: Гаевская Л.А. ст.преподаватель

Рассмотрены и одобрены
на заседании кафедры Общенаучной подготовки
Протокол от 26.08. 2019 г. № 1

Курс 1 , Семестр 1 – 58 ч.

МОДУЛЬ № 1 (практические занятия 1,2,3,4,5,6,7).

Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.
Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:

Развития общей выносливости
Развития силовых способностей
Развития скоростных способностей
Развития гибкости
Контрольное тестирование развиваемых способностей
Старты: низкий и высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением.
Бег на короткие дистанции: «спринтерский» «эстафетный».
Разучивание дыхательных упражнений. Бег на средние дистанции.
Обучение прыжку в длину с разбега: бег по дистанции, толчок, полет, приземление.

Обучение технике прыжка в длину с места. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега.

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.
3. Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

МОДУЛЬ № 2 (практические занятия 1,2,3,4,5,6,7,8).

Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.
Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:

Обучение технике
Обучение тактике
Соревновательная практика
Специальная физическая подготовка
Обучение двигательным действиям, общеразвивающие упражнения с предметами.
Обучение технике выполнения акробатических упражнений
Обучение технике равновесия на любой опорной ноге.
Совершенствование техники равновесия.
Обучение технике кувырка назад.
Обучение технике длинного кувырка вперед
Совершенствование строевых упражнений с предметами.

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.
3. Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

Курс 1 , Семестр 2 – 54 ч.

МОДУЛЬ № 1 (практические занятия 1,2,3,4,5,6).

Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.

Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и ИСФП:

Обучение технике
Обучение тактике
Соревновательная практика
Специальная физическая подготовка
Обучение технике спортивной ходьбы.

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.
3. Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

МОДУЛЬ № 2 (практические занятия 1,2,3,4,5,6,7,8).

Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.

Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:

Развитие силовых способностей
Развитие гибкости
Развитие скоростных способностей
Развитие общей выносливости
Подвижные игры для развития выносливости
Обучение прыжку в длину с разбег

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.
3. Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

Курс 2 , Семестр 3 – 54 ч.

МОДУЛЬ № 1 (практические занятия 1,2,3,4,5,6).

Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.

Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:

Развитие силовых способностей
Развитие гибкости
Развитие скоростных способностей
Развитие общей выносливости
Обучение и совершенствование введения мяча, техники передвижений, остановок, поворотов
Обучение и совершенствование технике ловли и передачи мяча
Обучение и совершенствование технике бросков мяча в кольцо
Обучение и совершенствование техники защитных действий
Обучение и совершенствование техники перемещения и владения мячом
Освоение техники владения приемами
Обучение приемам страховки и само страховки
Развитие силовых, координационных, взрывных способностей и силовой выносливости
Психомоциональная подготовка перед соревнованием
Обучение и совершенствование техники защитных действий

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.
3. Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин

4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин
---	---	-------

МОДУЛЬ № 2 (практические занятия 1,2,3,4,5,6,7,8).

Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.

Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:

Специальная физическая подготовка
 Обучение технике
 Обучение тактике
 Подготовка и проведение соревнований
 Обучение технике броска малого мяча на дальность
 Совершенствование техники броска малого мяча на дальность
 Обучение и совершенствование техники броска гранаты в цель
 Развитие скоростно-силовых способностей, прыжки и многоскоки
 Обучение технике толкания набивного мяча от плеча одной рукой стоя на месте
 Совершенствование техники толкания набивного мяча от плеча одной рукой стоя на месте
 Совершенствование челночного бега с изменением направления и скорости перемещения
 Обучение и совершенствование техники спортивной ходьбы

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.
3. Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

Курс 2 , Семестр 4 – 54 ч.

МОДУЛЬ № 1 (практические занятия 1,2,3,4,5,6).

Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.

Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:

Специальная физическая подготовка
 Обучение технике
 Обучение тактике
 Соревновательная практика
 Судейская практика
 Инструктаж по технике безопасности
 Бег с преодолением препятствий
 Совершенствование бега
 Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением
 Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.
3. Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

МОДУЛЬ № 2 (практические занятия 1,2,3,4,5,6,7,8).

Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.

Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:

Методика проведения учебно-тренировочного занятия
Развитие координации
Развитие гибкости
Развитие скоростно-силовых способностей
Развитие общей выносливости
Круговая тренировка
Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.
3. Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

Курс 3 , Семестр 5 – 54 ч.

МОДУЛЬ № 1 (практические занятия 1,2,3,4,5,6).

Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.

Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:

Развитие общей выносливости Упражнения со скакалкой
Развитие силовых способностей
Развитие гибкости

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.
3. Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

МОДУЛЬ № 2 (практические занятия 1,2,3,4,5,6,7,8).

Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.

Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:

Совершенствование техники
Специальная физическая подготовка
Игры для развития быстроты: «перестрелка», «рывок за мячом»

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.
3. Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

Курс 3 , Семестр 6 – 54 часа

МОДУЛЬ № 1 (практические занятия 1,2,3,4,5,6).

Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.

Комплекс упражнений №1, направленных на ОФП и СФП:

Развитие скоростно-силовых способностей
Развитие общей выносливости
Развитие координационных способностей

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.
3. Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

МОДУЛЬ № 2 (практические занятия 1,2,3,4,5,6,7,8).

Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.

Комплекс упражнений №2, направленных на ОФП и СФП:

Совершенствование техники
Специальная физическая подготовка
Развитие скоростно-силовых способностей

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.
3. Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 3.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин