

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

Кафедра общенаучной подготовки

Элективные курсы по СС

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 СС

Составители: Гаевская Л.А. ст.преподаватель

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

ЗАНЯТИЕ № 1 (практическое).

Тема: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
Адаптационное занятие.

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, 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 по физической культуре.
3. Формировать навыки строевых упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 1

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

Материалы и оборудование: бланки инструкций по технике безопасности; открытая спортивная площадка.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Знакомство, представление ведущих преподавателей.

Спортивные итоги предыдущего учебного года. Работа оздоровительно-спортивного лагеря в июле-августе месяце. Успехи СКФ МТУСИ в прошедшем учебном году. Итоги участия сборных команд студентов и сотрудников вуза в соревнованиях. Участие в итоговой конференции студентов. О спортивно- массовых мероприятиях, запланированных на учебный год. О требованиях учебной программы. Задачи осеннего семестра. Основные аспекты учебного процесса. Инструктаж по технике безопасности. Анкетирование.

Сроки лекций и содержание теоретического раздела на 1 курсе.

Вводное адаптационное занятие. Строевые упражнения.

Построение.
Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 2 (Практическое).

Тема: Антропометрические измерения.

Цель занятия: Определить уровень физического развития студентов. Провести медицинское обследование студентов с определением медицинской группы.

Место проведения: учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 2

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

Материалы и оборудование: ростомер, весы, ручной динамометр (мужской и женский), сантиметр, измеритель становой силы.

ЗАНЯТИЕ № 3 (Практическое).

Тема: Медицинский осмотр.

Место проведения: учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 3

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

Материалы и оборудование: инструментарий для проведения замеров АД, ЧСС, бланки медицинских карт.

ЗАНЯТИЕ № 4 (практическое).

Тема: Адаптационное занятие. Подготовка к сдаче контрольного норматива 100 м.

Цель занятия: Развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой. Развить скоростные способности.

Место проведения: учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья, открытая площадка.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать адаптационные возможности при занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки скоростных способностей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 4

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

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.

Бег-ходьба-бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение технике выполнения высокого старта.

Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей:

- повторное пробегание коротких отрезков с ускорением;
- быстрый бег под гору.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 5 (практическое).

Тема: Адаптационное занятие. Подготовка к сдаче контрольного норматива 100 м.

Цель занятия: Развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой. Развить скоростные способности.

Место проведения: учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья, открытая площадка.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать адаптационные возможности при занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки скоростных способностей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 4

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

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.

Бег-ходьба-бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение технике выполнения высокого старта.

Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей:

- повторное пробегание коротких отрезков с ускорением;
- быстрый бег под гору.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 6 (практическое).

Тема: Развитие скоростных способностей. Обучение технике низкого старта.

Цель занятия: Развивать скоростные способности. Обучить технике низкого старта.

Место проведения: учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья, открытая площадка.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать умение выполнять ускорение с низкого старта.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки развития скоростных способностей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 6

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

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение технике выполнения высокого старта.

Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 7 (практическое).

Тема: Развитие скоростных способностей. Обучение технике низкого старта.

Цель занятия: Развивать скоростные способности. Обучить технике низкого старта.

Место проведения: учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья, открытая площадка.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать умение выполнять ускорение с низкого старта.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки развития скоростных способностей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 6

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

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение технике выполнения высокого старта.

Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.
Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 8 (практическое).

Тема: Развитие скоростных способностей. Приём контрольного норматива 100 м.

Цель занятия: Развивать скоростные способности. Принять контрольный норматив 100 м.

Место проведения: открытая площадка, специально отведённое место для приёма контрольного норматива в беге на 100 м.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки освоения методики пробегания спринтерской дистанции.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 8

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

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Бег с ускорением 3х30 метров.

Прием контрольного норматива в беге на 100 метров.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 9 (практическое).

Тема: Развитие скоростных способностей. Приём контрольного норматива 100 м.

Цель занятия: Развивать скоростные способности. Принять контрольный норматив 100 м.

Место проведения: открытая площадка, специально отведённое место для приёма контрольного норматива в беге на 100 м.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки освоения методики пробегания спринтерской дистанции.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать скоростные способности.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 9

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

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Бег с ускорением 3х30 метров.

Прием контрольного норматива в беге на 100 метров.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 10 (практическое).

Тема: Обучение строевым упражнениям. Развитие гибкости, координационных способностей.

Цель занятия: Развивать физическое качество гибкость. Обучать строевым упражнениям.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки выполнения строевых упражнений.
2. Формировать навыки гимнастических упражнений, развивающих гибкость.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 10

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

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Строевые упражнения на месте и в движении.

Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.

Бег-ходьба-бег.
Общеразвивающие упражнения.
Специальные беговые упражнения.
Комплекс упражнений для развития гибкости. Стретчинг.
Комплекс упражнений для развития координационных способностей.
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 11 (практическое).

Тема: Развитие гибкости, координационных способностей.

Цель занятия: Развивать физическое качество гибкость. Развивать координационные способности.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки гимнастических упражнений, развивающих гибкость.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 11

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

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.
Измерение ЧСС.
Разминочный бег.
Общеразвивающие упражнения.
Специальные беговые упражнения.

Комплекс упражнений для развития гибкости. Стретчинг.
Комплекс упражнений для развития координационных способностей.
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 12 (практическое).

Тема: Развитие гибкости, координационных способностей.

Цель занятия: Развивать физическое качество гибкость. Развивать координационные способности.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки гимнастических упражнений, развивающих гибкость.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 12

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

Материалы и оборудование: гимнастические палки, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Комплекс упражнений для развития гибкости. Стретчинг.

Комплекс упражнений для развития координационных способностей.
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 13 (практическое).

Тема: Отработка элементов и подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Цель занятия: Развивать основные физические качества. Отработать элементы техники нормативов комплекса ГТО.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, зал тяжёлой атлетики, тренажёрный зал.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать физические качества и способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки упражнений, развивающих технику выполнения нормативов комплекса ГТО.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 13

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

Материалы и оборудование: тренажеры, инструменты и инвентарь для выполнения норм комплекса ГТО, свисток, секундомер.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. Комплекс упражнений для развития навыков сдачи нормативов комплекса ГТО.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 14 (практическое).

Тема: Отработка элементов и подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Цель занятия: Развивать основные физические качества. Отработать элементы техники нормативов комплекса ГТО.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, зал тяжёлой атлетики, тренажёрный зал.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать физические качества и способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки упражнений, развивающих технику выполнения нормативов комплекса ГТО.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 14

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

Материалы и оборудование: тренажеры, инструменты и инвентарь для выполнения норм комплекса ГТО, свисток, секундомер.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс упражнений для развития основных физических качеств.

Комплекс упражнений для развития навыков сдачи нормативов комплекса ГТО.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 15 (методико-практическое)

Тема: Быстрота. Методы развития и контроля

Цель занятия: обучить студентов методике развития и контроля физического качества «быстрота».

Перечень практических навыков и умений:

1. Умение применять на практике методические приёмы развития качества «быстрота».
2. Умение оценивать уровень развития качества «быстрота».
3. Умение обеспечивать контроль совершенствования качества «быстрота».
4. Применять в будущей профессиональной деятельности навыки, полученные на занятии.

Пояснительная записка: Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате занятий физическими упражнениями, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях. Методико-практическое занятие «Быстрота. Средства, методы развития и контроля» предусматривает теоретическое освоение студентами основных характеристик физического качества «быстрота» с дальнейшим закреплением и совершенствованием его в процессе многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной, а также в будущей профессиональной деятельности.

План

1.Определение быстроты. Виды проявления скоростных качеств.

2.Основные предпосылки быстроты. Факторы, влияющие на быстроту.

3.Развитие быстроты:

а) средства и методы развития;

б) методы контроля качества быстроты.

4.Значение качества быстроты в профессиональной деятельности.

Формируемые понятия: физическое качество быстрота, двигательные навыки, двигательный опыт, двигательные реакции.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, универсальный спортивный зал.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 15

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

3	Основная часть - 1	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

Материалы и оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, секундомер, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Проверка присутствующих студентов на занятии, сообщение целей и задач.

Изложение теоретического материала с показом презентации.

Отработка практических методов развития качества «быстрота» в условиях спортивного зала.

Подведение итогов занятия. Задание на дом.

ЗАНЯТИЕ № 16 (практическое).

Тема: Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей.

Цель занятий: Развивать аэробные функциональные возможности. Развивать координацию движений.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки физической работы в аэробном режиме.
2. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 16

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

Материалы и оборудование: аудиосистема, компакт-диски с записью ритмичной музыки, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.
Измерение ЧСС.
Разминочный бег.
Комплекс танцевальных движений в аэробном режиме.
Специальные беговые упражнения.
Стретчинг.
Комплекс упражнений для развития координационных способностей.
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.
Тема: Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей.

Цель занятий: Развивать аэробные функциональные возможности. Развивать координацию движений.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки физической работы в аэробном режиме.
2. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 17

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

Материалы и оборудование: аудиосистема, компакт-диски с записью ритмичной музыки, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс танцевальных движений в аэробном режиме.

Специальные беговые упражнения.

Стретчинг.

Комплекс упражнений для развития координационных способностей.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение.

Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

Цель занятий: Развивать основные физические качества.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 18

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

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для общей физической подготовки, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Бег с переходом на ходьбу - 12-15 мин.

Общеразвивающие упражнения.

Общая физическая подготовка с использованием гимнастических скамеек, шведской стенки, скакалок, гантелей, фитболов и др.

Стретчинг.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 19 (практическое).

Тема: Развитие основных физических качеств. Круговая тренировка. Цель

занятий: Развивать основные физические качества.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 19

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

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для спортивных и подвижных игр, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Бег с переходом на ходьбу - 12-15 мин.

Общеразвивающие упражнения.

Круговая тренировка с использованием беговых, прыжковых, упражнений на гибкость.

Силовая подготовка в тренажёрном зале.

Стретчинг.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 20 (практическое).

Тема: Гибкость. Методы развития и контроля.

Цель занятия: обучить студентов методике развития и контроля физического качества «гибкость».

На занятии отрабатываются следующие практические умения и навыки:

1. Умения применять на практике методические приёмы развития качества «гибкость».
2. Умения оценивать уровень развития качества «гибкость».
3. Умения обеспечивать контроль совершенствования качества «гибкость».

Пояснительная записка: Гибкость имеет большое значение в большинстве видов спорта и упражнений. Хорошо развитая гибкость помогает гораздо быстрее овладеть рациональной техникой, с большой легкостью, силой и быстротой выполнять многие движения, что создает некоторый дополнительный резерв в их экономизации.

В профессионально-прикладной физической подготовке врача развитие гибкости занимает одно из ведущих мест, т. к. во многом переопределяет более высокую работоспособность и производительность труда, а также профилактику профессиональных заболеваний (вынужденная поза, устойчивость к прямостоянию и др.).

План

1. **Анатомо-физиологические основы гибкости.**
2. **Профилактическая ценность упражнений, выполняемых максимальной амплитудой.**
3. **Измерение гибкости в градусах и линейных мерах.**
4. **Пределы показателей гибкости.**
5. **Основы развития и сохранения гибкости. Стретчинг.**
6. **Упражнения на гибкость.**

Формируемые понятия: «гибкость», «активная и пассивная гибкость», гониометр, «динамическая и статическая гибкость».

Специалисты, изучающие тему: А.Б. Гандельсман, М.А Годик, Н.В. Зимкин, С.Н., Кучкин, Л.П. Матвеев и др.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, универсальный спортивный зал.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 20

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

Материалы и оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, гимнастический коврик, гимнастическая палка, прибор для оценки качества гибкости.

Основные этапы работы на занятии:

Приветствие. Проверка присутствующих студентов на занятии, сообщение целей и задач.

Изложение теоретического материала с показом презентации.

Отработка практических методов развития качества «гибкость» в условиях спортивного зала.

Подведение итогов занятия. Задание на дом.

ЗАНЯТИЕ № 21 (практическое).

Тема: Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Развитие скоростно-силовых качеств.

Цель занятий: Обучать элементам техники спортивных и подвижных игр. Развивать скоростно-силовые способности.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки скоростно-силовой подготовки.
2. Формировать навыки техники спортивных игр.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 21

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

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для спортивных и подвижных игр, свисток.

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.

Подвижные игры.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр (волейбола, баскетбола, бадминтона).

Учебные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон).

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 22 (практическое).

Тема: Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Цель занятий: Обучать элементам техники спортивных и подвижных игр.

Развивать скоростно-силовые способности.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки скоростно-силовой подготовки.
2. Формировать навыки техники спортивных игр.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 22

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

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для спортивных и подвижных игр, свисток.

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.

Подвижные игры.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр (волейбола, баскетбола, бадминтона).

Учебные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон).

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 23 (практическое).

Тема: Отработка элементов и подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Цель занятия: Развивать основные физические качества. Отработать элементы техники нормативов комплекса ГТО.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, зал тяжёлой атлетики, тренажёрный зал.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать физические качества и способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки упражнений, развивающих технику выполнения нормативов комплекса ГТО.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 23

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

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс упражнений для развития основных физических качеств.

Комплекс упражнений для развития навыков сдачи нормативов комплекса ГТО.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 24 (практическое).

Тема: Отработка элементов и подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Цель занятия: Развивать основные физические качества. Отработать элементы техники нормативов комплекса ГТО.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, зал тяжёлой атлетики, тренажёрный зал.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать физические качества и способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки упражнений, развивающих технику выполнения нормативов комплекса ГТО

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ Технологическая карта занятий 24

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

Материалы и оборудование: тренажеры, инструменты и инвентарь для выполнения норм комплекса ГТО, свисток, секундомер

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс упражнений для развития основных физических качеств.

Комплекс упражнений для развития навыков сдачи нормативов комплекса ГТО.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 25 (практическое).

Тема: Развитие общей и скоростной выносливости. Развитие гибкости. Воспитание активного отношения к занятиям.

Цель занятия: Развивать физические качества - общую и скоростную выносливость, гибкость. Воспитывать активное отношение к занятиям посредством доступных коллективных подвижных игр, эстафет.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать умение выполнять беговую нагрузку в аэробном и смешанном режиме.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки развития гибкости.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 25.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин

2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Комплекс беговых упражнений на развитие общей и скоростной выносливости.

Общая физическая подготовка.

Подвижные игры, эстафеты.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 26 (практическое).

Тема: Развитие силы, силовой выносливости. Развитие гибкости.

Воспитание активного отношения к занятиям.

Цель занятия: Развивать физическое качество сила. Развивать силовую выносливость.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, зал тяжелой атлетики, тренажерный зал.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать силовые способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки упражнений, развивающих силовую выносливость.
3. Формировать навыки упражнений, развивающих гибкость.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№ Этап занятия

Время

26. _____

1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: отягощения, тренажёрная техника, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.
Измерение ЧСС.
Разминочный бег.
Общеразвивающие упражнения.
Комплекс упражнений для развития силы.
Комплекс упражнений для развития силовой выносливости.
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 27 (практическое).

Тема: Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей.

Цель занятий: Развивать аэробные функциональные возможности. Развивать координацию движений.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки физической работы в аэробном режиме.
2. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 27.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин

	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин
--	---	-------

Материалы и оборудование: аудиосистема, компакт-диски с записью ритмичной музыки, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
 Сообщение задач занятия.
 Отметка присутствующих в журнале.
 Измерение ЧСС.
 Разминочный бег.
 Комплекс танцевальных движений в аэробном режиме.
 Специальные беговые упражнения.
 Стретчинг.
 Комплекс упражнений для развития координационных способностей.
 Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
 Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 28 (практическое).

Тема: Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей.

Цель занятий: Развивать аэробные функциональные возможности. Развивать координацию движений.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки физической работы в аэробном режиме.
2. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 28.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин

	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин
--	---	-------

Материалы и оборудование: аудиосистема, компакт-диски с записью ритмичной музыки, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
 Сообщение задач занятия.
 Отметка присутствующих в журнале.
 Измерение ЧСС.
 Разминочный бег.
 Комплекс танцевальных движений в аэробном режиме.
 Специальные беговые упражнения.
 Стретчинг.
 Комплекс упражнений для развития координационных способностей.
 Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
 Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 29 (практическое).

Тема: Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Развитие основных физических качеств.

Цель занятия: Обучить выполнению тестовых заданий практической части контрольного раздела дисциплины. Развивать основные физические качества.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Обучить выполнению тестовых заданий.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 29.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 30 (практическое).

Тема: Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Развитие основных физических качеств.

Цель занятия: Обучить выполнению тестовых заданий практической части контрольного раздела дисциплины. Развивать основные физические качества.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Обучить выполнению тестовых заданий.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 30.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор

для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 31 (практическое).

Тема: Приём контрольных нормативов.

Цель занятий: Принять контрольные нормативы: прыжок в длину с места, гибкость, силовой норматив, челночный бег 5х20м, 10 хлопков.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Формировать навыки выполнения тестовых заданий практической части контрольного раздела программы дисциплины.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 31.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Приём контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 32 (практическое).

Тема: Приём контрольных нормативов.

Цель занятия: Принять контрольные нормативы: прыжок в длину с места, гибкость, силовой норматив, челночный бег 5х20м, 10 хлопков.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Формировать навыки выполнения тестовых заданий практической части контрольного раздела программы дисциплины.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 32.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор

для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Приём контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 33 (Практическое).

Тема: Контрольное тестирование по теоретическому разделу программы.

Цель занятий: Принять контрольные тесты по теоретическому разделу программы дисциплины. Оценить уровень знаний студентов. Итоговый контроль уровня сформированных компетенций.

Место проведения: учебная аудитория каф. физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Перечень практических навыков.

1. Формировать навыки сдачи контрольных тестов теоретического раздела программы дисциплины «Физическая культура».

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 33.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть	80 мин
3	Заключительная часть	5 мин

Материалы и оборудование: тестовые задания по вариантам.

Основные этапы работы на занятии:

Приветствие.
Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.
Приём контрольных тестов.
Подведение итогов занятия. Объявление оценок.

ЗАНЯТИЕ № 34 (Практическое).

Тема: Контрольное занятие. Проставление зачётов.

Цель занятий: Подвести итог выполнения студентами программы дисциплины «Физическая культура» с проставлением отметки в соответствующих документах.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 34.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть	80 мин
3	Заключительная часть	5 мин

Материалы и оборудование: бланки итоговых документов, журналы учебных занятий.

Основные этапы работы на занятии:

Приветствие.
Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.
Отметка о выполнении программы каждым из студентов.
Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 35 (практическое).

**Тема: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
Адаптационное занятие.**

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

3. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса в весеннем семестре.
4. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.

3. Формировать и совершенствовать навыки строевых упражнений.

Формируемые компетенции - ОК-8

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

35.

№	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

Материалы и оборудование: бланки инструкций по технике безопасности; универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Итоги предыдущего учебного семестра. Итоги участия сборных команд студентов и сотрудников вуза в соревнованиях в каникулярное время. Участие в итоговой конференции студентов. О спортивно-массовых мероприятиях, запланированных на вторую часть учебного года. О требованиях учебной программы. Задачи весеннего семестра. Основные аспекты учебного процесса. Инструктаж по технике безопасности.

Сроки лекций и содержание теоретического раздела во 2 семестре.

Вводное адаптационное занятие. Строевые упражнения.

Построение.

Подведение итогов занятия.

Тема: Обучение строевым упражнениям. Развитие скоростных качеств. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям.

Цель занятия: Развивать скоростные качества. Обучать строевым

упражнениям на месте и в движении. Воспитывать чувство коллективизма, активного отношения к занятиям с помощью активных подвижных и спортивных игр.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки строевых упражнений.
2. Формировать навыки техники спортивных игр.
3. Формировать навыки скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия

36.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин.
3	Основная часть	50 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток, инвентарь для подвижных и спортивных игр.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для развития скоростных качеств.

Подвижные и спортивные игры.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 37 (Практическое).

**Тема: Обучение строевым упражнениям. Развитие скоростных качеств.
Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям.**

Цель занятия: Развивать скоростные качества. Обучать строевым упражнениям на месте и в движении. Воспитывать чувство коллективизма, активного отношения к занятиям с помощью активных подвижных и спортивных игр.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.
Формируемые компетенции - ОК-8

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 37.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин.
3	Основная часть	50 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток, инвентарь для подвижных и спортивных игр.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.
Измерение ЧСС.
Разминочный бег.
Комплекс подготовительных и специальных упражнений для развития скоростных качеств.
Подвижные и спортивные игры.
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

Тема: Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств.

Цель занятия: Обучать основным элементам техники спортивных (волейбол, баскетбол, бадминтон) и подвижных игр. Развивать основные физические качества.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать адаптационные возможности при занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки техники спортивных игр.
3. Формировать навыки скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия

38.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток, инвентарь для подвижных и спортивных игр.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.

Бег-ходьба-бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные

беговые

упражнения.

Обучение основным элементам техники волейбола, баскетбола, бадминтона (по выбору).

Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 39 (практическое).

Тема: Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Развитие основных физических качеств.

Цель занятия: Обучать основным элементам техники спортивных (волейбол, баскетбол, бадминтон) и подвижных игр. Развивать основные физические качества.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, учебные помещения кафедры физической культуры и

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 39.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток, инвентарь для подвижных и спортивных игр.

здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать адаптационные возможности при занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки техники спортивных игр.
3. Формировать навыки скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания.

Бег-ходьба-бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение основным элементам техники волейбола, баскетбола, бадминтона (по выбору).

Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 40 (практическое).

Тема: Развитие общей и скоростной выносливости. Развитие гибкости. Воспитание активного отношения к занятиям.

Цель занятия: Развивать физические качества - общую и скоростную выносливость, гибкость. Воспитывать активное отношение к занятиям посредством доступных коллективных подвижных игр, эстафет.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать умение выполнять беговую нагрузку в аэробном и смешанном режиме.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки развития гибкости.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

40.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов	8 мин

занятия

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Комплекс беговых упражнений на развитие общей и скоростной выносливости.

Общая физическая подготовка.

Подвижные игры, эстафеты.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 41 (практическое).

Тема: Развитие общей и скоростной выносливости. Развитие гибкости. Воспитание активного отношения к занятиям.

Цель занятия: Развивать физические качества - общую и скоростную выносливость, гибкость. Воспитывать активное отношение к занятиям посредством доступных коллективных подвижных игр, эстафет.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать умение выполнять беговую нагрузку в аэробном и смешанном режиме.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки развития гибкости.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

41.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин

2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Комплекс беговых упражнений на развитие общей и скоростной выносливости.

Общая физическая подготовка.

Подвижные игры, эстафеты.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 42 (методико-практическое).

Тема: Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Цель занятия: обучить студентов методике составления и проведения комплекса УГГ.

На занятиях отрабатываются следующие практические умения и навыки:

1. Умения в соответствии с правилами составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
2. Умения применять на практике приёмы общеразвивающих упражнений.
3. Применять в будущей профессиональной деятельности навыки составления комплекса физических упражнений.

Пояснительная записка: Семинарское занятие «Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики предусматривает освоение и воспроизведение студентами основных средств утренней гигиенической гимнастики (УГГ), а также самостоятельное составление и проведение комплекса УГГ. В качестве форм методико-практической подготовки используются ролевые тренинги для самостоятельного выполнения и проведения УГГ, в процессе которых

выявляется степень готовности студентов к практическому овладению методикой УГГ.

План

- 1. Цель и задачи утренней гигиенической гимнастики.**
- 2. Физиологический механизм действия упражнений утренней гигиенической гимнастики.**
- 3. Правила сокращений.**
- 4. Термины общеразвивающих и вольных упражнений.**
- 5. Правила и формы записи упражнений.**
- 6. Структура комплекса утренней гигиенической гимнастики.**
- 7. Оформление титульного листа.**

Формируемые понятия: утренняя гигиеническая гимнастика, Общеразвивающие упражнения, профессионально-прикладная направленность упражнений.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия **42.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть.	5 мин
2	Основная часть - 1	40 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть.	10 мин

Материалы и оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, секундомер, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Проверка присутствующих студентов на занятии, сообщение целей и задач.

Изложение теоретического материала с показом презентации. Самостоятельное составление упражнений комплекса УГГ.

Подведение итогов занятия. Задание на дом.

Тема: Приём комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Цель занятия: Принять комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать умение проводить комплекс физических упражнений.
2. Формировать навыки подачи команд.
3. Умение провести со своими одногруппниками составленный комплекс.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

43.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть	80 мин
3	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

Материалы и оборудование: индивидуально составленный каждым студентом комплекс УГГ.

Основные этапы работы на занятиях:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Поочерёдное проведение студентами упражнений индивидуально составленного комплекса УГГ.

Под руководством преподавателя с группой студентов обсуждаются и анализируются итоги выполненного задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию практических действий, приемов и средств.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ

№

44

(практическое).

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Формировать навыки техники спортивных игр.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

44.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для спортивных и подвижных игр, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр (волейбола, баскетбола, бадминтона).

Силовая подготовка в тренажёрном зале.

Учебные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон).

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ

№

45

(практическое).

Цель занятия: Ознакомить студентов с работой и формами отдыха в оздоровительно-спортивном лагере СКФ МТУСИ. Обучить основным элементам техники спортивных (волейбол, баскетбол, бадминтон) и подвижных игр. Развивать основные физические качества.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать потребность в активном отдыхе.
2. Формировать навыки техники спортивных игр.
3. Формировать навыки скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ. Технологическая карта занятия 45.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Основная часть -1	25 мин
3	Основная часть -2	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, секундомер, свисток, инвентарь для подвижных и спортивных игр.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Показ учебного фильма о работе о/с лагеря СКФ МТУСИ

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Обучение основным элементам техники волейбола, баскетбола, бадминтона (по выбору).

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

Цель занятий: Обучать элементам техники спортивных и подвижных игр. Развивать основные физические качества.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Формировать навыки техники спортивных игр.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 46.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для спортивных и подвижных игр, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр (волейбола, баскетбола, бадминтона).

Силовая подготовка в тренажёрном зале.

Учебные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон).

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 47 (методико-практическое).

Тема: Выносливость. Методы развития и контроля.

На занятии отрабатываются следующие практические умения и навыки:

1. Умения применять на практике методические приёмы развития качества

«выносливость».

2. Умения оценивать уровень развития качества «выносливость».
3. Умения обеспечивать контроль совершенствования качества «выносливость».
4. Применять в будущей профессиональной деятельности навыки, полученные на занятии.

Пояснительная записка: Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате занятий физическими упражнениями, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях. Методико-практическое занятие «Выносливость. Методы развития и контроля» предусматривает теоретическое освоение студентами основных характеристик физического качества «выносливость» с дальнейшим закреплением и совершенствованием его в процессе многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной, а также в будущей профессиональной деятельности.

План:

1. Краткая характеристика физического качества «выносливость».
2. Физиологическая характеристика выносливости.
3. Виды выносливости.
4. Методы развития «выносливости».
5. Методы контроля за физическим качеством «выносливость».
6. Профессионально-прикладное значение выносливости для работников здравоохранения.

Место проведения: аудитория кафедры физической культуры и здоровья, универсальный спортивный зал.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть.	5 мин
2	Основная часть - 1	40 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть.	10 мин

Материалы и оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, секундомер, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Проверка присутствующих студентов на занятии, сообщение целей и задач.

Изложение теоретического материала с показом презентации.

Отработка практических методов развития качества «выносливость» в условиях спортивного зала.

Подведение итогов занятия. Задание на дом.

ЗАНЯТИЕ № 48 (практическое).

Тема: Развитие выносливости. Подготовка к сдаче контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.).

Цель занятия: Развивать анаэробные функциональные возможности. Развивать общую и скоростную выносливость.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки физической работы в анаэробном и смешанном режиме.
2. Формировать общую и скоростную выносливость на занятиях физической культурой.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 48.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин

	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин
--	---	-------

Материалы и оборудование: секундомер, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
 Сообщение задач занятия.
 Отметка присутствующих в журнале.
 Измерение ЧСС.
 Бег-20 мин.
 Специальные беговые упражнения.
 Комплекс упражнений для развития общей и скоростной выносливости.
 Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
 Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 49 (практическое).

Тема: Развитие выносливости. Подготовка к сдаче контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.).

Цель занятия: Развивать анаэробные функциональные возможности. Развивать общую и скоростную выносливость.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.
 Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки физической работы в анаэробном и смешанном режиме.
2. Формировать общую и скоростную выносливость на занятиях физической культурой.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 49.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.
Измерение ЧСС.
Бег-20 мин.
Специальные беговые упражнения.
Комплекс упражнений для развития общей и скоростной выносливости.
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 50 (практическое).

Тема: Приём контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.).

Цель занятий: Принять контрольный норматив в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.).

Место проведения: специально отведённое место для сдачи контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.).

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки бега на выносливость.
2. Формировать навыки длительной работы в анаэробном режиме.
3. Формировать волевые качества.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 50.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: специально отведённое место для сдачи контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.) секундомер, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.
Общеразвивающие упражнения.
Беговые упражнения.

Приём контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.).
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 51 (практическое).

Тема: Приём контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.).

Цель занятий: Принять контрольный норматив в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.).

Место проведения: специально отведённое место для сдачи контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.).

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки бега на выносливость.
2. Формировать навыки длительной работы в анаэробном режиме.
3. Формировать волевые качества.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 51.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: специально отведённое место для сдачи контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.) секундомер, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.
Общеразвивающие упражнения.
Беговые упражнения.
Приём контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.).
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 52 (практическое).

Тема: Подготовка к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м

Цель занятия: Развивать скоростные способности. Подготовить студентов к сдаче контрольного норматива в беге 100 м.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
2. Формировать навыки скоростных способностей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 52.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятиях:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Бег-7-10 мин.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ

№

53

(практическое).

Цель занятия: Принять контрольный норматив в беге на 100 м.

Место проведения: специально отведённое место для приёма контрольного норматива в беге на 100 м.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки освоения методики пробегания спринтерской дистанции.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать скоростные способности.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия
53.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятиях:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Бег с ускорением 3х30 метров.

Прием контрольного норматива в беге на 100 метров.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 54 (практическое).

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Обучить выполнению тестовых заданий.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 54.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ

№

55

(практическое).

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Обучить выполнению тестовых заданий.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

55.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 56 (практическое).

Тема: Приём контрольных нормативов.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Формировать навыки выполнения тестовых заданий практической части контрольного раздела программы дисциплины.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 56.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Приём контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 57 (практическое).

Тема: Приём контрольных нормативов.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Формировать навыки выполнения тестовых заданий практической части контрольного раздела программы дисциплины.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 57.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Приём контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 58 (Практическое).

Тема: Контрольное тестирование по теоретическому разделу программы.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки сдачи контрольных тестов теоретического раздела программы дисциплины «Физическая культура».

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Технологическая карта занятия 58.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть	80 мин
3	Заключительная часть	5 мин

Материалы и оборудование: тестовые задания по вариантам.

Основные этапы работы на занятии:

Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Приём контрольных тестов.

Подведение итогов занятия. Объявление оценок.

ЗАНЯТИЕ № 59 (Практическое).

Тема: Контрольное занятие. Проставление зачётов.

Цель занятий: Подвести итог выполнения студентами программы дисциплины «Физическая культура» с проставлением отметки в соответствующих документах.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 59.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть	80 мин
3	Заключительная часть	5 мин

Основные этапы работы на занятии:

Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Отметка о выполнении программы каждым из студентов.

Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 60 (практическое).

Тема: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Адаптационное занятие.

Цель: Ознакомиться с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию на 2 курсе. Ознакомиться с инструкцией по технике безопасности.

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

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

5. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.

6. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.

3. Формировать навыки строевых упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия

60.

№	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

Материалы и оборудование: бланки инструкций по технике безопасности; открытая спортивная площадка.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Спортивные итоги предыдущего учебного года. Работа оздоровительно-спортивного лагеря в июле-августе месяце. Успехи ВолгГМУ в прошедшем учебном году. Итоги участия сборных команд студентов и сотрудников вуза в соревнованиях. Участие в итоговой конференции студентов. О спортивно-массовых мероприятиях, запланированных на учебный год. О требованиях учебной программы. Задачи осеннего семестра. Основные аспекты учебного процесса. Инструктаж по технике безопасности.

Сроки лекций и содержание теоретического раздела на 2 курсе. Вводное адаптационное занятие. Строевые упражнения.

Построение. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 61 (Практическое).

Тема: Антропометрические измерения.

Цель занятия: Определить уровень физического развития студентов.

Место проведения: учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 61.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть Антропометрические измерения	80 мин
3	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

Материалы и оборудование: ростомер, весы, ручной динамометр (мужской и женский), сантиметр, измеритель становой силы.

ЗАНЯТИЕ № 62 (Практическое).

Тема: Медицинский осмотр.

Время проведения: 90 мин.
Формируемые компетенции - ОК-22.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 62.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть Медицинское обследование	80 мин
3	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

Материалы и оборудование: инструментарий для проведения замеров АД, ЧСС, бланки медицинских карт.

ЗАНЯТИЕ № 63 (практическое).

Тема: Адаптационное занятие. Подготовка к сдаче контрольного норматива 100 м.

Цель занятия: Развивать адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой. Развивать скоростные способности.

Место проведения: учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья, открытая площадка.

Время проведения: 90 мин.
Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать адаптационные возможности при занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки скоростных способностей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 63.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин

	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин
--	---	-------

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
 Сообщение задач занятия.
 Отметка присутствующих в журнале.
 Измерение ЧСС.
 Разминочный бег.
 Общеразвивающие упражнения.
 Специальные беговые упражнения.
 Обучение технике выполнения высокого старта.
 Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.
 Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
 Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 64 (практическое).

Тема: Адаптационное занятие. Подготовка к сдаче контрольного норматива 100 м.

Цель занятия: Развивать адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой. Развивать скоростные способности.

Место проведения: учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья, открытая площадка.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать адаптационные возможности при занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки скоростных способностей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 64.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.
Измерение ЧСС.
Разминочный бег.
Общеразвивающие упражнения.
Специальные беговые упражнения.
Обучение технике выполнения высокого старта.
Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.
Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 65 (практическое).

Тема: Развитие скоростных способностей. Совершенствование в технике низкого старта.

Цель занятия: Развивать скоростные способности. Совершенствовать технику низкого старта.

Место проведения: учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья, открытая площадка.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать и совершенствовать умение выполнять ускорение с низкого старта.
2. Формировать и совершенствовать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки развития скоростных способностей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 65.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин

	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин
--	---	-------

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.
Измерение ЧСС.
Разминочный бег.
Общеразвивающие упражнения.
Специальные беговые упражнения.
Обучение технике выполнения высокого старта.
Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.
Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 66 (практическое).

Тема: Развитие скоростных способностей. Совершенствование в технике низкого старта.

Цель занятия: Развивать скоростные способности. Совершенствовать технику низкого старта.

Место проведения: учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья, открытая площадка.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать и совершенствовать умение выполнять ускорение с низкого старта.
2. Формировать и совершенствовать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки развития скоростных способностей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 66.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин

	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин
--	---	-------

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
 Сообщение задач занятия.
 Отметка присутствующих в журнале.
 Измерение ЧСС.
 Разминочный бег.
 Общеразвивающие упражнения.
 Специальные беговые упражнения.
 Обучение технике выполнения высокого старта.
 Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.
 Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
 Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 67 (практическое).

Тема: Развитие скоростных способностей. Приём контрольного норматива 100 м.

Цель занятия: Развивать скоростные способности. Принять контрольный норматив 100 м.

Место проведения: открытая площадка, специально отведённое место для приёма контрольного норматива в беге на 100 м.

Время проведения: 90 мин.
 Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки освоения методики пробегания спринтерской дистанции.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать скоростные способности.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 67.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Бег с ускорением.

Прием контрольного норматива в беге на 100 метров.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 68 (практическое).

Тема: Развитие скоростных способностей. Приём контрольного норматива 100 м.

Цель занятия: Развивать скоростные способности. Принять контрольный норматив 100 м.

Место проведения: открытая площадка, специально отведённое место для приёма контрольного норматива в беге на 100 м.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки освоения методики пробегания спринтерской дистанции.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать скоростные способности.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 68.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.
Измерение ЧСС.
Разминочный бег.
Общеразвивающие упражнения.
Специальные беговые упражнения.
Бег с ускорением.
Прием контрольного норматива в беге на 100 метров.
Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 69 (практическое).

Тема: Совершенствование навыков строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Цель занятия: Развивать скоростно-силовые способности.
Совершенствовать навыки строевых упражнений.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки скоростно-силовых способностей.
2. Формировать навыки координационных способностей.
3. Совершенствовать навыки выполнения строевых упражнений.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 69.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.
Строевые упражнения на месте и в движении.
Разминочный бег.
Общеразвивающие упражнения.
Специальные беговые упражнения.
Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
Комплекс упражнений для развития координационных способностей.
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 70 (практическое).

Тема: Совершенствование навыков строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Цель занятия: Развивать скоростно-силовые способности.
Совершенствовать навыки строевых упражнений.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

3. Формировать навыки скоростно-силовых способностей.
4. Формировать навыки координационных способностей.
3. Совершенствовать навыки выполнения строевых упражнений.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 70

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов	8 мин

Материалы и оборудование: инвентарь для подвижных и спортивных игр, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.
Измерение ЧСС.

Строевые упражнения на месте и в движении.
Разминочный бег.
Общеразвивающие упражнения.
Специальные беговые упражнения.
Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
Комплекс упражнений для развития координационных способностей.
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 71 (практическое).

Тема: Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей.

Цель занятий: Развивать аэробные функциональные возможности. Развивать координацию движений.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки физической работы в аэробном режиме.
2. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 71.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов	8 мин

Материалы и оборудование: аудиосистема, компакт-диски с записью ритмичной музыки, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс танцевальных движений в аэробном режиме.

Специальные беговые упражнения.
Стретчинг.
Комплекс упражнений для развития координационных способностей.
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 72 (практическое).

Тема: Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей.

Цель занятий: Развивать аэробные функциональные возможности. Развивать координацию движений.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки физической работы в аэробном режиме.
2. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 72.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.
Измерение ЧСС.
Разминочный бег.
Комплекс танцевальных движений в аэробном режиме.
Специальные беговые упражнения.
Стретчинг.
Комплекс упражнений для развития координационных способностей.
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 73 (практическое).

Тема: Развитие силы и скоростно-силовой выносливости, отработка прикладных навыков.

Цель занятия: Развивать силовые способностей. Развивать скоростносиловую выносливость.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки скоростно-силовой выносливости.
2. Формировать навыки силовых способностей на занятиях физической культурой.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 73.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Основные этапы работы на занятиях:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Силовая разминка.

Специальные беговые упражнения с отягощениями.

Комплекс упражнений для развития силы и скоростно-силовой выносливости.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 74 (практическое).

Тема: Развитие силы и скоростно-силовой выносливости, отработка прикладных навыков.

Цель занятия: Развивать силовые способности. Развивать скоростносиловую выносливость.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки скоростно-силовой выносливости.
2. Формировать навыки силовых способностей на занятиях физической культурой.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 74.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Основные этапы работы на занятиях:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Силовая разминка.

Специальные беговые упражнения с отягощениями.

Комплекс упражнений для развития силы и скоростно-силовой выносливости.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 75 (методико-практическое).

Тема: Сила. Методы развития и контроля.

Цель занятия: обучить студентов методике развития и контроля физического качества «сила».

Перечень практических навыков и умений:

1. Умение применять на практике методические приёмы развития качества «сила».
2. Умение оценивать уровень развития качества «сила».
3. Умение обеспечивать контроль совершенствования качества «сила».
4. Применять в будущей профессиональной деятельности навыки, полученные на занятии.

Пояснительная записка: Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате занятий физическими упражнениями, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях. Методико-практическое занятие «Сила. Методы развития и контроля» предусматривает теоретическое освоение студентами основных характеристик физического качества «сила» с дальнейшим закреплением и совершенствованием его в процессе многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной, а также в будущей профессиональной деятельности.

1. План
2. Понятие «сила». Разновидности силы.
3. Физиологическая характеристика силы.
4. Основные методы развития силы.
5. Определение уровня силовой подготовленности.
6. Упражнения силовой тренировки.
7. Особенности силовой тренировки женщин и девушек.
8. Профессионально-прикладное значение развития физического качества «сила».
9. Указания к предупреждению повреждений и травм.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, универсальный спортивный зал, тренажёрный зал.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 75.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть.	5 мин
2	Основная часть - 1	40 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть.	10 мин

Материалы и оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, секундомер, свисток, отягощения.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Проверка присутствующих студентов на занятии, сообщение целей и задач.

Изложение теоретического материала с показом презентации.

Отработка практических методов развития качества «сила» в условиях спортивного, тренажёрного зала.

Подведение итогов занятия. Задание на дом.

ЗАНЯТИЕ № 76 (практическое).

Тема: Развитие силы, силовой выносливости.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать силовые способности на занятиях физической культурой.

Формировать навыки упражнений, развивающих силовую выносливость.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 76.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: отягощения, тренажёрная техника, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.
Измерение ЧСС.
Разминочный бег.
Общеразвивающие упражнения.
Комплекс упражнений для развития силы.
Комплекс упражнений для развития силовой выносливости.
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 77 (практическое).

Тема: Развитие силы, силовой выносливости.

Цель занятия: Развивать физическое качество сила. Развивать силовую выносливость.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, зал тяжёлой атлетики, тренажёрный зал.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать силовые способности на занятиях физической культурой.

Формировать навыки упражнений, развивающих силовую выносливость

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 77.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: отягощения, тренажёрная техника, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.
Измерение ЧСС.
Разминочный бег.
Общеразвивающие упражнения.
Комплекс упражнений для развития силы.
Комплекс упражнений для развития силовой выносливости.
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 78 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр.
Развитие скоростно-силовых качеств.**

Цель занятий: Обучать элементам техники спортивных и подвижных игр.
Развивать скоростно-силовые способности.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.
Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки скоростно-силовой подготовки.
Формировать навыки техники спортивных игр.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 7

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для спортивных и подвижных игр, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.
Измерение ЧСС.
Разминочный бег.
Общеразвивающие упражнения.
Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.
Подвижные игры.
Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр (волейбола, баскетбола, бадминтона).
Учебные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон).
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 79 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр.
Развитие скоростно-силовых качеств.**

Цель занятий: Обучать элементам техники спортивных и подвижных игр.
Развивать скоростно-силовые способности.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.
Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки скоростно-силовой подготовки.
2. Формировать навыки техники спортивных игр.
- 3.

4.	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для спортивных и

подвижных игр, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.

Подвижные игры.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр (волейбола, баскетбола, бадминтона).

Учебные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон).

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 80 (практическое).

Тема: Развитие основных физических качеств. Общая физическая подготовка.

Цель занятий: Развивать основные физические качества.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. **Технологическая карта занятия 80.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для общей физической подготовки, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Бег с переходом на ходьбу - 12-15 мин.

Общеразвивающие упражнения.

Общая физическая подготовка с использованием гимнастических скамеек, шведской стенки, скакалок, гантелей, фитболов и др.

Стретчинг.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 81 (практическое).

Тема: Развитие основных физических качеств. Круговая тренировка.

Цель занятий: Развивать основные физические качества.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 81.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для спортивных и подвижных игр, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Бег с переходом на ходьбу - 12-15 мин.

Общеразвивающие упражнения.

Круговая тренировка с использованием беговых, прыжковых, упражнений на гибкость.

Силовая подготовка в тренажёрном зале.

Стретчинг.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 82 (методико-практическое).

Тема: Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре.

Цель занятия: научиться методике экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре.

Пояснительная записка: Методико-практическое занятие «Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре» предусматривает освоение и воспроизведение студентами основных методов экспресс-диагностики сердечно-сосудистой системы, а также самостоятельного контроля и анализа переносимости нагрузки на учебных, учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях.

На занятиях отрабатываются следующие практические умения и навыки:

1. Умения применять на практике методы экспресс-диагностики сердечно-сосудистой системы на занятиях по физической культуре.
2. Умения самостоятельно контролировать и анализа переносимости нагрузки на учебных, учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях.
3. Умения определить энергетическую стоимость занятия.
4. Применять в будущей профессиональной деятельности навыки, полученные на занятии.

План

1. **Определение физической нагрузки.**
2. **Этапы работы по определению интенсивности переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре.**
3. **Определение исходных данных.**
4. **Обработка полученных результатов и их анализ.**
5. **Методика определения энергетической стоимости занятия.**

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, универсальный спортивный зал.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 82.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть.	5 мин
2	Основная часть - 1	40 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть.	10 мин

Материалы и оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, карта экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Проверка присутствующих студентов на занятии, сообщение целей и задач.

Изложение теоретического материала с показом презентации.

Отработка практических методов экспресс-анализа переносимости нагрузки в условиях спортивного зала.

Подведение итогов занятия. Задание на дом.

ЗАНЯТИЕ № 83 (практическое).

Тема: Отработка элементов и подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Цель занятия: Развивать основные физические качества. Отработать элементы техники нормативов комплекса ГТО.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать физические качества и способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки упражнений, развивающих технику выполнения нормативов комплекса ГТО.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 83.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: тренажеры, инструменты и инвентарь для выполнения норм комплекса ГТО, свисток, секундомер.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. Комплекс упражнений для развития навыков сдачи нормативов комплекса ГТО.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 84 (практическое).

Тема: Отработка элементов и подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Цель занятия: Развивать основные физические качества. Отработать элементы техники нормативов комплекса ГТО.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать физические качества и способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки упражнений, развивающих технику выполнения нормативов комплекса ГТО.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 84.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: тренажеры, инструменты и инвентарь для выполнения норм комплекса ГТО, свисток, секундомер.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс упражнений для развития основных физических качеств.

Комплекс упражнений для развития навыков сдачи нормативов комплекса ГТО.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 85 (практическое).

Тема: Развитие аэробных функциональных возможностей.

Совершенствование в технике игры в волейбол, баскетбол и бадминтон.

Воспитание коллективизма.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать технические навыки в игровых видах спорта.
3. Формировать чувство коллективизма посредством учебно-игровой деятельности.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 85.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: аудиотехника для танцевальной разминки, инвентарь для игры в волейбол, баскетбол, бадминтон; свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Танцевальные упражнения в аэробном режиме.

Комплекс подготовительных упражнений для игры в волейбол, баскетбол и бадминтон (по выбору).

Учебные игры.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 86 (практическое).

Тема: Развитие аэробных функциональных возможностей.

Совершенствование в технике игры в волейбол, баскетбол и бадминтон.

Воспитание коллективизма.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать технические навыки в игровых видах спорта.
3. Формировать чувство коллективизма посредством учебно-игровой деятельности.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 86

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: аудиотехника для танцевальной разминки, инвентарь для игры в волейбол, баскетбол, бадминтон; свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Танцевальные упражнения в аэробном режиме.

Комплекс подготовительных упражнений для игры в волейбол, баскетбол и бадминтон (по выбору).

Учебные игры.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 87 (практическое).

Тема: Развитие физических качеств силы и выносливости.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки физической работы в смешанном и анаэробном режиме.
2. Формировать общую выносливость и силу на занятиях физической культурой.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 87.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: аудиосистема, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Бег - 20 мин с перерывом на ходьбу.

Специальные беговые упражнения.

Комплекс упражнений для развития выносливости и силы в тренажёрном зале.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 88 (практическое).

Тема: Развитие общей и силовой выносливости.

Цель занятия: Развивать анаэробные функциональные возможности.

Развивать общую и силовую выносливость.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки физической работы в анаэробном и смешанном режиме.

Формировать общую и силовую выносливость на занятиях физической культурой.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 88.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин

	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин
--	---	-------

Материалы и оборудование: аудиосистема, компакт-диски с записью ритмичной музыки, свисток.

2.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Бег с переходом на ходьбу -12-15 минут.

Специальные беговые упражнения.

Комплекс упражнений для развития общей выносливости.

Круговая тренировка с использованием отягощений.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 89 (практическое).

Тема: Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей.

Цель занятий: Развивать аэробные функциональные возможности. Развивать координацию движений.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки физической работы в аэробном режиме.
2. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 89.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин

	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин
--	---	-------

Материалы и оборудование: аудиосистема, компакт-диски с записью ритмичной музыки, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс танцевальных движений в аэробном режиме.

Специальные беговые упражнения.

Стретчинг.

Комплекс упражнений для развития координационных способностей.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 90 (практическое).

Тема: Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей.

Цель занятий: Развивать аэробные функциональные возможности. Развивать координацию движений.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки физической работы в аэробном режиме.
2. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 90.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин

2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: аудиосистема, компакт-диски с записью ритмичной музыки, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

1. Построение. Приветствие.
2. Сообщение задач занятия.
3. Отметка присутствующих в журнале.
4. Измерение ЧСС.
5. Разминочный бег.
6. Комплекс танцевальных движений в аэробном режиме.
7. Специальные беговые упражнения.
8. Стретчинг.
9. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
10. Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

3 АНЯТИЕ № 91 (практическое).

Тема: Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Развитие основных физических качеств.

Цель занятий: Обучить выполнению тестовых заданий практической части контрольного раздела дисциплины. Развивать основные физические качества.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Обучить выполнению тестовых заданий.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 91.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 92 (практическое).

Тема: Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Развитие основных физических качеств.

Цель занятий: Обучить выполнению тестовых заданий практической части контрольного раздела дисциплины. Развивать основные физические качества.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Обучить выполнению тестовых заданий.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 93 (практическое).

Тема: Приём контрольных нормативов.

Цель занятий: Принять контрольные нормативы: прыжок в длину с места, гибкость, силовой норматив, челночный бег 5х20м, 10 хлопков.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Формировать навыки выполнения тестовых заданий практической части контрольного раздела программы дисциплины.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 93

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Приём контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 94 (практическое).

Тема: Приём контрольных нормативов.

Цель занятий: Принять контрольные нормативы: прыжок в длину с места, гибкость, силовой норматив, челночный бег 5х20м, 10 хлопков.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Формировать навыки выполнения тестовых заданий практической части контрольного раздела программы дисциплины.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 94

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Приём контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 95 (Практическое).

Тема: Контрольное тестирование по теоретическому разделу программы.

Цель занятий: Принять контрольные тесты по теоретическому разделу программы дисциплины. Оценить уровень знаний студентов. Итоговый контроль уровня сформированных компетенций.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Перечень практических навыков.

1. Формировать навыки сдачи контрольных тестов теоретического раздела программы дисциплины «Физическая культура».

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 95.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть	80 мин
3	Заключительная часть	5 мин

Материалы и оборудование: тестовые задания по вариантам.

Основные этапы работы на занятии:

Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Приём контрольных тестов.

Подведение итогов занятия. Объявление оценок.

ЗАНЯТИЕ № 96 (Практическое).

Тема: Контрольное занятие. Проставление зачётов.

Цель занятий: Подвести итог выполнения студентами программы дисциплины «Физическая культура» с проставлением отметки в соответствующих документах.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 96.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть	80 мин
3	Заключительная часть	5 мин

Материалы и оборудование: бланки итоговых документов, журналы учебных занятий.

Основные этапы работы на занятии:

Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Отметка о выполнении программы каждым из студентов.

Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 97 (практическое).

Тема: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Адаптационное занятие.

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими

аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в весеннем семестре. Ознакомить студентов с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса в весеннем семестре.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.
3. Формировать и совершенствовать навыки строевых упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 97.

№	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

Материалы и оборудование: бланки инструкций по технике безопасности; универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Итоги предыдущего учебного семестра. Итоги участия сборных команд студентов и сотрудников вуза в соревнованиях в каникулярное время. Участие в итоговой конференции студентов. О спортивно-массовых мероприятиях, запланированных на вторую часть учебного года. О требованиях учебной программы. Задачи весеннего семестра. Основные аспекты учебного процесса. Инструктаж по технике безопасности.

Сроки лекций и содержание теоретического раздела в 4 семестре.

Вводное адаптационное занятие. Строевые упражнения.

Построение.

Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 98 (Практическое).

Тема: Обучение строевым упражнениям. Развитие скоростных качеств. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям.

Цель занятия: Развивать скоростные качества. Совершенствовать навыки строевых упражнений на месте и в движении. Воспитывать чувство коллективизма, активного отношения к занятиям с помощью подвижных и спортивных игр.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать адаптационные возможности при занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки техники спортивных игр.
3. Формировать навыки скоростных способностей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 98.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин.
3	Основная часть	50 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток, инвентарь для подвижных и спортивных игр.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для развития скоростных качеств.

Подвижные и спортивные игры.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 99 (практическое).

Тема: Развитие основных физических качеств. Общая физическая подготовка.

Цель занятий: Развивать основные физические качества.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 99.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для общей физической подготовки, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Бег с переходом на ходьбу - 12-15 мин.

Общеразвивающие упражнения.

Общая физическая подготовка с использованием гимнастических скамеек, шведской стенки, скакалок, гантелей, фитболов и др.

Стретчинг.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 100 (практическое).

Тема: Развитие основных физических качеств. Общая физическая подготовка.

Цель занятий: Развивать основные физические качества.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.
Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 100.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для общей физической подготовки, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Бег с переходом на ходьбу - 12-15 мин.

Общеразвивающие упражнения.

Общая физическая подготовка с использованием гимнастических скамеек, шведской стенки, скакалок, гантелей, фитболов и др.

Стретчинг.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 101 (методико-практическое).

Тема: Методы определения физической работоспособности человека.

Цель занятия: обучить студентов методам определения физической работоспособности, методике выполнения степ-теста.

Пояснительная записка: методика определения физической работоспособности (ФР) методами «PWC™» и «степ-тест» является уникальной с точки зрения функционального тестирования кардиореспираторной системы и значительно расширяет кругозор студента в области физиологии и физического воспитания. Получаемые числовые значения физического развития позволяют ранжировать круг исследуемых (спортсмены, обычные люди, больные, мужчины, женщины и т.д.) по функциональным классам, определять резерв сердечно-сосудистой системы и «цену» выполняемых физических нагрузок.

На занятии отрабатываются следующие практические умения и навыки:

1. Умения определить физическую работоспособность методом РWC™.
2. Умения оценивать уровень физической работоспособности по формуле В.Л. Карпмана и по таблице.
3. Умения определить уровень физической работоспособности в абсолютной и относительной величине.
4. Применять в будущей профессиональной деятельности навыки, полученные на занятии.

План

1. **Методы определения физической работоспособности и области их применения.**
2. **Методика проведения «РWC™».**
3. **Методика проведения велоэргометрии.**
4. **Методика проведения «степ-теста».**
5. **Противопоказания к назначению функциональных проб.**

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 101.

1	Вводная часть.	5 мин
2	Основная часть - 1	40 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть.	10 мин

Материалы и оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, секундомер, метроном, гимнастическая скамейка, велотренажёр, инструменты для проведения математических расчётов.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Проверка присутствующих студентов на занятии, сообщение целей и задач.

Изложение теоретического материала с показом презентации.

Выполнение теста РВСно с нашагиванием на гимнастическую скамейку.

Определение показателя работоспособности по таблице и с помощью формул.

Подведение итогов занятия. Задание на дом.

ЗАНЯТИЕ № 102 (практическое).

Тема: Развитие аэробных функциональных возможностей. Совершенствование в технике игры в волейбол и бадминтон. Воспитание коллективизма.

Цель занятия: Развивать аэробные функциональные возможности, координационные способности.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать технические навыки игровых видов спорта.
3. Формировать чувство коллективизма посредством учебно-игровой деятельности.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 102.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: аудиотехника для танцевальной разминки, инвентарь для игры в волейбол, бадминтон, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Танцевальные упражнения в аэробном режиме.

Комплекс подготовительных упражнений для игры в волейбол и бадминтон (по выбору).

Учебные игры.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 103 (практическое).

Тема: Развитие аэробных функциональных возможностей.

Совершенствование в технике игры в волейбол и бадминтон. Воспитание коллективизма.

Цель занятия: Развивать аэробные функциональные возможности, координационные способности.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать технические навыки игровых видов спорта.
3. Формировать чувство коллективизма посредством учебно-игровой деятельности.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 103.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: аудиотехника для танцевальной разминки, инвентарь для игры в волейбол, бадминтон, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.
Измерение ЧСС.
Танцевальные упражнения в аэробном режиме.
Комплекс подготовительных упражнений для игры в волейбол и бадминтон (по выбору).
Учебные игры.
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 104 (методико-практическое).

Тема: Применение методики «стретчинг» на занятиях физической культурой.

Цель занятия: обучить студентов применению методики «стретчинг» на занятиях физической культурой.

Перечень практических навыков и умений:

1. Умение применять на практике методические приёмы «стретчинга».
2. Умение оценивать уровень развития гибкости.
3. Умение обеспечивать контроль совершенствования качества «сила».
4. Применять в будущей профессиональной деятельности навыки, полученные на занятии.

Пояснительная записка: Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате занятий физическими упражнениями, могут быть перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к работе в условиях длительного, вынужденного статического напряжения. Методико-практическое занятие «Применение стретчинга и его элементов на занятиях по физическому воспитанию в вузе» предусматривает теоретическое освоение студентами основных характеристик упражнений «стретчинга» с дальнейшим закреплением и совершенствованием его в процессе многократного использования на учебных занятиях по физической культуре в вузе, во внеучебной физкультурно-спортивной, а также в будущей профессиональной

деятельности.

План:

1. **Что такое стретчинг?**
2. **Что дает стретчинг и кто может им заниматься.**
3. **Как регулировать нагрузку.**
4. **Контроль над гибкостью.**
5. **Механизм воздействия стретчинга на организм.**
6. **Ограничения и противопоказания.**
7. **Роль стретчинга в профессионально-прикладной физической подготовке врача.**

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, универсальный спортивный зал, тренажёрный зал.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 104.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть.	5 мин
2	Основная часть - 1	40 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть.	10 мин

Материалы и оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, секундомер, свисток, отягощения.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Проверка присутствующих студентов на занятии, сообщение целей и задач.

Изложение теоретического материала с показом презентации.

Отработка практических методов методики «стретчинг» в условиях спортивного, тренажёрного зала.

Подведение итогов занятия. Задание на дом.

ЗАНЯТИЕ № 105 (практическое).

Тема: Развитие гибкости, координационных способностей.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки гимнастических упражнений, развивающих гибкость.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 105.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: гимнастические палки, свисток

Основные этапы работы на занятии:

- Построение. Приветствие.
- Сообщение задач занятия.
- Отметка присутствующих в журнале.
- Измерение ЧСС.
- Разминочный бег.
- Общеразвивающие упражнения.
- Специальные беговые упражнения.
- Комплекс упражнений для развития гибкости. Стретчинг.
- Комплекс упражнений для развития координационных способностей.
- Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
- Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 106 (практическое).

Тема: Развитие анаэробных функциональных возможностей, общей выносливости. Общая физическая подготовка.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки физической работы в анаэробном режиме.
2. Формировать умения выполнять упражнения на выносливость во время занятий физической культурой.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 106.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: аудиосистема, компакт-диски с записью ритмичной музыки, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Длительная беговая нагрузка с интервалами отдыха.

Общая физическая подготовка с использованием гимнастических скамеек, шведской стенки, скакалок, гантелей, фитболов и др.

Комплекс упражнений для развития выносливости.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 107 (практическое).

Тема: Развитие выносливости. Подготовка к сдаче контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.).

Цель занятия: Развивать анаэробные функциональные возможности. Развивать общую и скоростную выносливость.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки физической работы в анаэробном и смешанном

режиме.

2. Формировать общую и скоростную выносливость на занятиях физической культурой.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 107.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Бег-20 мин.

Специальные беговые упражнения.

Комплекс упражнений для развития общей и скоростной выносливости.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 108 (практическое).

Тема: Развитие выносливости. Подготовка к сдаче контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.).

Цель занятия: Развивать анаэробные функциональные возможности. Развивать общую и скоростную выносливость.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, открытая спортивная площадка.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки физической работы в анаэробном и смешанном режиме.
2. Формировать общую и скоростную выносливость на занятиях физической культурой.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 108.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.
Измерение ЧСС.
Бег-20 мин.
Специальные беговые упражнения.
Комплекс упражнений для развития общей и скоростной выносливости.
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 109 (практическое).

Тема: Приём контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.).

Цель занятия: Принять контрольный норматив в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.).

Место проведения: специально отведённое место для приёма контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.)

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки общей и скоростной выносливости.
2. Формировать навыки работы в анаэробном режиме на занятиях физической культурой.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 109

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток, протоколы для записи результатов норматива.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Комплекс подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.).

Приём контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.)

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 110 (практическое).

Тема: Приём контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.).

Цель занятия: Принять контрольный норматив в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.).

Место проведения: специально отведённое место для приёма контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.)

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки общей и скоростной выносливости.
2. Формировать навыки работы в анаэробном режиме на занятиях физической культурой.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия **110.**

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин

3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток, протоколы для записи результатов норматива.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Комплекс подготовительных упражнений для сдачи контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.).

Приём контрольного норматива в беге на 2 км (дев.) и 3 км (юн.)

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 111 (практическое).

Тема: Подготовка к сдаче контрольного норматива в беге на 100 м

Цель занятия: Развивать скоростные способности. Подготовить студентов к сдаче контрольного норматива в беге 100 м.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
2. Формировать навыки скоростных способностей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 111.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.
Измерение ЧСС.
Бег-7-10 мин.
Общеразвивающие упражнения.
Специальные беговые упражнения.
Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.
Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 112 (практическое).

Тема: Приём контрольного норматива в беге 100 м.

Цель занятия: Принять контрольный норматив в беге на 100 м.

Место проведения: специально отведённое место для приёма контрольного
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 112.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

норматива в беге на 100 м.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки освоения методики пробегания спринтерской дистанции.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать скоростные способности.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения.

Бег с ускорением 3х30 метров.

Прием контрольного норматива в беге на 100 метров.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 113 (практическое).

Тема: Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Развитие основных физических качеств.

Цель занятий: Обучить выполнению тестовых заданий практической части контрольного раздела дисциплины. Развивать основные физические качества.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Обучить выполнению тестовых заданий.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 113.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 114 (практическое).

Тема: Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Развитие основных физических качеств.

Цель занятий: Обучить выполнению тестовых заданий практической части контрольного раздела дисциплины. Развивать основные физические качества.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Обучить выполнению тестовых заданий.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 114.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 115 (практическое).

Тема: Приём контрольных нормативов.

Цель занятий: Принять контрольные нормативы: прыжок в длину с места, гибкость, силовой норматив, челночный бег 5х20м, 10 хлопков.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Формировать навыки выполнения тестовых заданий практической части контрольного раздела программы дисциплины.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 115.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Приём контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 116 (практическое).

Тема: Приём контрольных нормативов.

Цель занятий: Принять контрольные нормативы: прыжок в длину с места, гибкость, силовой норматив, челночный бег 5х20м, 10 хлопков.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Формировать навыки выполнения тестовых заданий практической части контрольного раздела программы дисциплины.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 116.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Приём контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 117 (Практическое).

Тема: Контрольное тестирование по теоретическому разделу программы.

Цель занятий: Принять контрольные тесты по теоретическому разделу программы дисциплины. Оценить уровень знаний студентов. Итоговый контроль уровня сформированных компетенций.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки сдачи контрольных тестов теоретического раздела программы дисциплины «Физическая культура».

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 117.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть	80 мин
3	Заключительная часть	5 мин

Материалы и оборудование: тестовые задания по вариантам.

Основные этапы работы на занятии:

Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Приём контрольных тестов.

Подведение итогов занятия. Объявление оценок.

ЗАНЯТИЕ № 118 (Практическое).

Тема: Контрольное занятие. Проставление зачётов.

Время проведения: 90 мин.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 118.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть	80 мин
3	Заключительная часть	5 мин

Материалы и оборудование: бланки итоговых документов, журналы учебных занятий.

Основные этапы работы на занятии:

Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Отметка о выполнении программы каждым из студентов.

Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 119 (практическое).

Тема: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Адаптационное занятие.

Цель: Ознакомиться с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию на 3 курсе. Ознакомиться с инструкцией по технике безопасности.

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

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить студентов с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.
3. Совершенствовать навыки строевых упражнений.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

Технологическая

карта

занятия

119.

№	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

Материалы и оборудование: бланки инструкций по технике безопасности; открытая спортивная площадка.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Спортивные итоги предыдущего учебного года. Работа оздоровительно-спортивного лагеря в июле-августе месяце. Успехи ВолгГМУ в прошедшем учебном году. Итоги участия сборных команд студентов и сотрудников вуза в соревнованиях. Участие в итоговой конференции студентов. О спортивно-массовых мероприятиях, запланированных на учебный год. О требованиях учебной программы. Задачи осеннего семестра. Основные аспекты учебного процесса. Инструктаж по технике безопасности.

Сроки лекций и содержание теоретического раздела на 3 курсе. Вводное адаптационное занятие. Строевые упражнения.

Построение. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 120 (Практическое).

Тема: Антропометрические измерения.

Цель занятия: Определить уровень физического развития студентов. Провести медицинское обследование студентов с определением медицинской группы.

Место проведения: учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ. Технологическая карта занятия 120.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин

2	Основная часть Антропометрические измерения	80 мин
3	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

Материалы и оборудование: ростомер, весы, ручной динамометр (мужской и женский), сантиметр, измеритель становой силы.

ЗАНЯТИЕ № 121 (Практические).

Тема: Медицинский осмотр.

Цель занятия: Определить уровень физического развития студентов. Провести медицинское обследование студентов с определением медицинской группы.

Место проведения: учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 121.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть Медицинское обследование	80 мин
3	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

Материалы и оборудование: инструментарий для проведения замеров АД, ЧСС, бланки медицинских карт.

ЗАНЯТИЕ № 122 (практическое).

Тема: Адаптационное занятие. Подготовка к сдаче контрольного норматива 100 м.

Цель занятия: Развивать адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой. Развивать скоростные способности.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать адаптационные возможности при занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки скоростных способностей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 122.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение технике выполнения высокого старта.

Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 123 (практическое).

Тема: Адаптационное занятие. Подготовка к сдаче контрольного норматива 100 м.

Цель занятия: Развивать адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой. Развивать скоростные способности.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать адаптационные возможности при занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки скоростных способностей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 123.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение технике выполнения высокого старта.

Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 124 (практическое).

Тема: Развитие скоростных способностей. Совершенствование в технике стартового ускорения.

Цель занятия: Развивать скоростные способности. Совершенствовать технику стартового ускорения.

Место проведения: учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья, открытая площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать и совершенствовать умение выполнять ускорение с низкого старта.
2. Формировать и совершенствовать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки развития скоростных способностей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 124.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 125 (практическое).

Тема: Развитие скоростных способностей. Совершенствование в технике стартового ускорения.

Цель занятия: Развивать скоростные способности. Совершенствовать технику стартового ускорения.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать и совершенствовать умение выполнять ускорение с низкого старта.

2. Формировать и совершенствовать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки развития скоростных способностей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 125.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
 Сообщение задач занятия.
 Отметка присутствующих в журнале.
 Измерение ЧСС.
 Разминочный бег.
 Общеразвивающие упражнения.
 Специальные беговые упражнения.
 Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей.
 Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
 Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 126 (практическое).

Тема: Развитие скоростных способностей. Приём контрольного норматива 100 м.

Цель занятия: Развивать скоростные способности. Принять контрольный норматив 100 м.

Место проведения: открытая площадка, специально отведённое место для приёма контрольного норматива в беге на 100 м.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки освоения методики пробегания спринтерской дистанции.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.

3. Формировать скоростные способности.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 126.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Бег с ускорением.

Прием контрольного норматива в беге на 100 метров.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 127 (практическое).

Тема: Развитие скоростных способностей. Приём контрольного норматива 100 м.

Цель занятия: Развивать скоростные способности. Принять контрольный норматив 100 м.

Место проведения: открытая площадка, специально отведённое место для приёма контрольного норматива в беге на 100 м.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки освоения методики пробегания спринтерской дистанции.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать скоростные способности.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 127.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Бег с ускорением.

Прием контрольного норматива в беге на 100 метров.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 128 (практическое).

Тема: Развитие аэробных функциональных возможностей.

Совершенствование в технике игры в волейбол, баскетбол и бадминтон.

Воспитание коллективизма.

Цель занятия: Развивать аэробные функциональные возможности, координационные способности.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать координационные способности на занятиях физической

культурой.

2. Формировать технические навыки в игровых видах спорта.

3. Формировать чувство коллективизма посредством учебно-игровой деятельности.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 128.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: аудиотехника для танцевальной разминки, инвентарь для игры в волейбол, баскетбол, бадминтон; свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Танцевальные упражнения в аэробном режиме.

Комплекс подготовительных упражнений для игры в волейбол, баскетбол и бадминтон (по выбору).

Учебные игры.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 129 (практическое).

Тема: Развитие аэробных функциональных возможностей.

Совершенствование в технике игры в волейбол, баскетбол и бадминтон.

Воспитание коллективизма.

Цель занятия: Развивать аэробные функциональные возможности, координационные способности.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

1. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать технические навыки в игровых видах спорта.
3. Формировать чувство коллективизма посредством учебно-игровой деятельности.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 129.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: аудиотехника для танцевальной разминки, инвентарь для игры в волейбол, баскетбол, бадминтон; свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Танцевальные упражнения в аэробном режиме.

Комплекс подготовительных упражнений для игры в волейбол, баскетбол и бадминтон (по выбору).

Учебные игры.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 130 (практическое).

Тема: Развитие основных физических качеств. Общая физическая подготовка.

Цель занятий: Развивать основные физические качества.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 130.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для общей физической подготовки, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Бег с переходом на ходьбу - 12-15 мин.

Общеразвивающие упражнения.

Общая физическая подготовка с использованием гимнастических скамеек, шведской стенки, скакалок, гантелей, фитболов и др.

Стретчинг.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 131(практическое).

Тема: Развитие основных физических качеств. Круговая тренировка.

Цель занятий: Развивать основные физические качества.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 131

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для спортивных и подвижных игр, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Бег с переходом на ходьбу - 12-15 мин.

Общеразвивающие упражнения.

Круговая тренировка с использованием беговых, прыжковых, упражнений на гибкость.

Силовая подготовка в тренажёрном зале.

Стретчинг.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 132 (практическое).

Тема: Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей.

Цель занятий: Развивать аэробные функциональные возможности. Развивать координацию движений.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки физической работы в аэробном режиме.
2. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 132

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: аудиосистема, компакт-диски с записью ритмичной музыки, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.
Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.
Измерение ЧСС.
Разминочный бег.
Комплекс танцевальных движений в аэробном режиме.
Специальные беговые упражнения.
Стретчинг.
Комплекс упражнений для развития координационных способностей.
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 133 (практическое).

Тема: Развитие гибкости, координационных способностей.

Цель занятия: Развивать физическое качество гибкость. Развивать координационные способности.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки гимнастических упражнений, развивающих гибкость.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: гимнастические палки, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Комплекс упражнений для развития гибкости. Стретчинг.

Комплекс упражнений для развития координационных способностей.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 134 (методико-практическое).

Тема: Ловкость. Методы развития и контроля.

Цель занятия: обучить студентов методике развития и контроля физического качества «ловкость».

Пояснительная записка: Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате занятий физическими упражнениями, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях. Методико-практическое занятие «Ловкость. Методы развития и контроля» предусматривает теоретическое освоение студентами основных характеристик физического качества «ловкость» с дальнейшим закреплением и совершенствованием его в процессе многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной, а также в будущей профессиональной деятельности.

На занятии отрабатываются следующие практические умения и навыки:

1. Умения применять на практике методические приёмы развития качества «ловкость».

2. Умения оценивать уровень развития качества «ловкость».
3. Умения обеспечивать контроль совершенствования качества «ловкость».
4. Применять в будущей профессиональной деятельности навыки, полученные на занятии.

План:

1. Краткая характеристика физического качества «ловкость».
2. Физиологическая характеристика выносливости.
3. Виды ловкости.
4. Методы развития «ловкости».
5. Методы контроля за физическим качеством «ловкость».
6. Простейшие методы оценки координационных способностей человека.

Место проведения: аудитория кафедры физической культуры и здоровья, универсальный спортивный зал.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 134.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть.	5 мин
2	Основная часть - 1	40 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть.	10 мин

Материалы и оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, секундомер, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Проверка присутствующих студентов на занятии, сообщение целей и задач.

Изложение теоретического материала с показом презентации.

Отработка практических методов развития качества «ловкость» в условиях спортивного зала.

Подведение итогов занятия. Задание на дом.

ЗАНЯТИЕ

№

135

(практическое).

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать технические навыки в игровых видах спорта.
3. Формировать чувство коллективизма посредством учебно-игровой деятельности.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 135.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: аудиотехника для танцевальной разминки, инвентарь для игры в волейбол, баскетбол, бадминтон; свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Танцевальные упражнения в аэробном режиме.

Комплекс подготовительных упражнений для игры в волейбол, баскетбол и бадминтон (по выбору).

Учебные игры.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ

№

136

(практическое).

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.
Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать технические навыки в игровых видах спорта.
3. Формировать чувство коллективизма посредством учебно-игровой деятельности.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 136.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: аудиотехника для танцевальной разминки, инвентарь для игры в волейбол, баскетбол, бадминтон; свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Танцевальные упражнения в аэробном режиме.

Комплекс подготовительных упражнений для игры в волейбол, баскетбол и бадминтон (по выбору).

Учебные игры.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 137 (практическое).

Тема: Отработка элементов и подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Цель занятия: Развивать основные физические качества. Отработать элементы техники нормативов комплекса ГТО.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, зал тяжёлой атлетики, тренажёрный зал.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать физические качества и способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки упражнений, развивающих технику выполнения нормативов комплекса ГТО.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 137.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: тренажеры, инструменты и инвентарь для выполнения норм комплекса ГТО, свисток, секундомер.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. Комплекс упражнений для развития навыков сдачи нормативов комплекса ГТО.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

Тема: Отработка элементов и подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Цель занятия: Развивать основные физические качества. Отработать элементы техники нормативов комплекса ГТО.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, зал тяжёлой атлетики, тренажёрный зал.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать физические качества и способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки упражнений, развивающих технику выполнения нормативов комплекса ГТО.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 138.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: тренажеры, инструменты и инвентарь для выполнения норм комплекса ГТО, свисток, секундомер.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. Комплекс упражнений для развития навыков сдачи нормативов комплекса ГТО.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

Цель занятия: Совершенствовать основные элементы техники спортивных (волейбол, баскетбол, бадминтон) игр. Развивать основные физические качества. Отрабатывать элементы двигательных действий, имеющих значение в будущей профессиональной деятельности.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Совершенствовать навыки техники спортивных игр.
2. Формировать навыки скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, важных в будущей профессиональной деятельности.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 139.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть	80 мин
3	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для спортивных и подвижных игр, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для совершенствования навыков, значимых в профессиональной деятельности. Учебные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон).

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 140 (практическое).

Тема: Совершенствование в технике спортивных игр. Развитие основных физических качеств с отработкой элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Цель занятия: Совершенствовать основные элементы техники спортивных (волейбол, баскетбол, бадминтон) игр. Развивать основные физические качества. Отрабатывать элементы двигательных действий, имеющих значение в будущей профессиональной деятельности.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Совершенствовать навыки техники спортивных игр.
2. Формировать навыки скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, важных в будущей профессиональной деятельности.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 140.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть	80 мин
3	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для спортивных и подвижных игр, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для совершенствования навыков, значимых в профессиональной деятельности. Учебные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон).

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 141 (практическое).

Тема: Совершенствование в технике спортивных игр. Развитие основных физических качеств с отработкой элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Цель занятия: Совершенствовать основные элементы техники спортивных (волейбол, баскетбол, бадминтон) игр. Развивать основные физические качества. Отрабатывать элементы двигательных действий, имеющих значение в будущей профессиональной деятельности.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Совершенствовать навыки техники спортивных игр.
2. Формировать навыки скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, важных в будущей профессиональной деятельности.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 141.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть	80 мин
3	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для спортивных и подвижных игр, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для совершенствования навыков, значимых в профессиональной деятельности. Учебные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон).

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 142 (практическое).

Тема: Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей.

Цель занятий: Развивать аэробные функциональные возможности. Развивать координацию движений.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-7, ОК-16.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки физической работы в аэробном режиме.
2. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 142.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: аудиосистема, компакт-диски с записью ритмичной музыки, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс танцевальных движений в аэробном режиме. Специальные беговые упражнения.

Стретчинг.

Комплекс упражнений для развития координационных способностей.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 143 (практическое).

Тема: Основы закаливания. Водолечение.

Цель занятия: овладеть методикой проведения закаливания, водолечения.

Пояснительная записка: Методико-практическое занятие «Основы закаливания. Водолечение» знакомит студентов с основными классическими и нетрадиционными методиками закаливающих процедур. Рассматриваются вопросы применения закаливания на практике. Особое внимание уделяется системе водолечения Себастьяна Кнейппа.

Перечень практических навыков и умений:

1. Умения выполнять закаливающие процедуры.
2. Умения давать рекомендации по организации закаливающих процедур.
3. Применять в будущей профессиональной профилактической деятельности навыки, полученные на занятии.

План:

1. Объективные факторы применения закаливающих процедур.
2. Исторические корни закаливания.
3. Система и средства закаливания С. Кнейппа.
4. Показания и противопоказания по применению системы С. Кнейппа.
5. Методика применения системы водолечения.
6. Водолечение.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, универсальный спортивный зал, тренажёрный зал.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 143.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть.	5 мин
2	Основная часть - 1	40 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть.	10 мин

Материалы и оборудование: компьютер, мультимедийный проектор.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Проверка присутствующих студентов на занятии, сообщение целей и задач.

Изложение теоретического материала с показом презентации.

Детальный разбор методики водолечения С. Кнейппа с последующей отработкой в домашних условиях.

Подведение итогов занятия. Задание на дом.

ЗАНЯТИЕ № 144 (практическое).

Тема: Развитие основных физических качеств. Общая физическая подготовка.

Цель занятий: Развивать основные физические качества.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 144.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для общей физической подготовки, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Бег с переходом на ходьбу - 12-15 мин. Общеразвивающие упражнения.

Общая физическая подготовка с использованием гимнастических скамеек, шведской стенки, скакалок, гантелей, фитболов и др.

Стретчинг.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 145 (практическое).

Тема: Развитие основных физических качеств. Круговая тренировка.

Цель занятий: Развивать основные физические качества.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.
Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 145.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для спортивных и подвижных игр, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Бег с переходом на ходьбу - 12-15 мин.

Общеразвивающие упражнения.

Круговая тренировка с использованием беговых, прыжковых, упражнений на гибкость.

Силовая подготовка в тренажёрном зале.

Стретчинг.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 146 (практическое).

Тема: Совершенствование в технике спортивных игр. Развитие основных физических качеств.

Цель занятия: Совершенствовать основные элементы техники спортивных (волейбол, баскетбол, бадминтон) и подвижных игр. Развивать основные физические качества.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.
Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Совершенствовать навыки техники спортивных игр.
2. Закреплять и совершенствовать навыки скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, важных в будущей профессиональной деятельности.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 146.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток, инвентарь для подвижных и спортивных игр.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения.

Совершенствование в основных элементах техники волейбола, баскетбола, бадминтона (по выбору).

Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 147 (практическое).

Тема: Совершенствование в технике спортивных игр. Развитие основных физических качеств.

Цель занятия: Совершенствовать основные элементы техники спортивных (волейбол, баскетбол, бадминтон) и подвижных игр. Развивать основные физические качества.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 147.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток, инвентарь для подвижных и спортивных игр.

культуры и здоровья, учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Совершенствовать навыки техники спортивных игр.
2. Закреплять и совершенствовать навыки скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, важных в будущей профессиональной деятельности.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения.

Совершенствование в основных элементах техники волейбола, баскетбола, бадминтона (по выбору).

Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 148 (практическое).

Тема: Развитие гибкости, координационных способностей.

Цель занятия: Развивать физическое качество гибкость. Развивать координационные способности.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 148.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: гимнастические палки, свисток

культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки гимнастических упражнений, развивающих гибкость.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Комплекс упражнений для развития гибкости. Стретчинг.

Комплекс упражнений для развития координационных способностей.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 149 (практическое).

Тема: Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Развитие основных физических качеств.

Цель занятий: Подготовить студентов к выполнению тестовых заданий практической части контрольного раздела дисциплины. Развивать основные физические качества.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.
Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Обучить выполнению тестовых заданий.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 149.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 150 (практическое).

Тема: Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Развитие основных физических качеств.

Цель занятий: Подготовить студентов к выполнению тестовых заданий практической части контрольного раздела дисциплины. Развивать основные физические качества.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.
Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Обучить выполнению тестовых заданий.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 150.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 151 (практическое).

Тема: Приём контрольных нормативов.

Цель занятий: Принять контрольные нормативы: прыжок в длину с места, гибкость, силовой норматив, челночный бег 5х20м, 10 хлопков.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Формировать навыки выполнения тестовых заданий практической части контрольного раздела программы дисциплины.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 151.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Приём контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 152 (практическое).

Тема: Приём контрольных нормативов.

Цель занятий: Принять контрольные нормативы: прыжок в длину с места, гибкость, силовой норматив, челночный бег 5х20м, 10 хлопков.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, специализированные залы для силовой подготовки.

Время проведения: 60 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки основных физических качеств.
2. Формировать навыки выполнения тестовых заданий практической части контрольного раздела программы дисциплины.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 152.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для приема контрольных нормативов: секундомер, гимнастические маты, свисток, прибор для измерения уровня гибкости, сантиметровая лента, высокая перекладина.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс подготовительных и специальных упражнений для выполнения контрольных нормативов и тестов.

Приём контрольных нормативов и тестов.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 153 (Практическое).

Тема: Контрольное тестирование по теоретическому разделу программы.

Цель занятий: Принять контрольные тесты по теоретическому разделу программы дисциплины. Оценить уровень знаний студентов. Итоговый контроль уровня сформированных компетенций.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Перечень практических навыков.

1. Формировать навыки сдачи контрольных тестов теоретического раздела программы дисциплины «Физическая культура».

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 153.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть	80 мин
3	Заключительная часть	5 мин

Материалы и оборудование: тестовые задания по вариантам.

Основные этапы работы на занятии:

Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Приём контрольных тестов.

Подведение итогов занятия. Объявление оценок.

ЗАНЯТИЕ № 154 (Практическое).

Тема: Контрольное занятие. Проставление зачётов.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 154.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть	80 мин
3	Заключительная часть	5 мин

Материалы и оборудование: бланки итоговых документов, журналы учебных занятий.

Основные этапы работы на занятии:

Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Отметка о выполнении программы каждым из студентов.

Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 155 (практическое).

Тема: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Адаптационное занятие.

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

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса в весеннем семестре.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.
3. Формировать и совершенствовать навыки строевых упражнений.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 155.

№	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

Материалы и оборудование: бланки инструкций по технике безопасности; универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Итоги предыдущего учебного семестра. Итоги участия сборных команд студентов и сотрудников вуза в соревнованиях в каникулярное время. Участие в итоговой конференции студентов. О спортивно-массовых мероприятиях, запланированных на вторую часть учебного года. О требованиях учебной программы. Задачи весеннего семестра. Основные аспекты учебного процесса. Инструктаж по технике безопасности.

Сроки лекций и содержание теоретического раздела в 4 семестре.

Вводное адаптационное занятие. Строевые упражнения.

Построение.

Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 156 (Практическое).

Тема: Развитие аэробных функциональных возможностей, координационных способностей.

Цель занятий: Развивать аэробные функциональные возможности. Развивать координацию движений.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки физической работы в аэробном режиме.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 156.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: аудиосистема, компакт-диски с записью ритмичной музыки, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Комплекс танцевальных движений в аэробном режиме.

Специальные беговые упражнения.

Стретчинг.

Комплекс упражнений для развития координационных способностей.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 157 (практическое).

Тема: Совершенствование в технике спортивных игр. Развитие основных физических качеств с отработкой элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Цель занятия: Совершенствовать основные элементы техники спортивных (волейбол, баскетбол, бадминтон) игр. Развивать основные физические качества. Отрабатывать элементы двигательных действий, имеющих значение в будущей профессиональной деятельности.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры ФК и здоровья.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Совершенствовать навыки техники спортивных игр.
2. Формировать навыки скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, важных в будущей профессиональной деятельности.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 157.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть	80 мин
3	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для спортивных и подвижных игр, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для совершенствования навыков, значимых в профессиональной деятельности. Учебные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон).

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 158 (практическое).

Тема: Совершенствование в технике спортивных игр. Развитие основных физических качеств с отработкой элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Цель занятия: Совершенствовать основные элементы техники спортивных (волейбол, баскетбол, бадминтон) игр. Развивать основные физические качества. Отрабатывать элементы двигательных действий, имеющих значение в будущей профессиональной деятельности.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Совершенствовать навыки техники спортивных игр.
2. Формировать навыки скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, важных в будущей профессиональной деятельности.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 158.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть	80 мин
3	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для спортивных и подвижных игр, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для совершенствования навыков, значимых в профессиональной деятельности. Учебные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон).

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 159 (практическое).

Тема: Совершенствование в технике спортивных игр. Развитие основных физических качеств с отработкой элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Цель занятия: Совершенствовать основные элементы техники спортивных (волейбол, баскетбол, бадминтон) игр. Развивать основные физические качества. Отрабатывать элементы двигательных действий, имеющих значение в будущей профессиональной деятельности.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Совершенствовать навыки техники спортивных игр.
2. Формировать навыки скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, важных в будущей профессиональной деятельности.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 159.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть	80 мин
3	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

Материалы и оборудование: оборудование и инвентарь для спортивных и подвижных игр, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для совершенствования навыков, значимых в профессиональной деятельности. Учебные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон).

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

ЗАНЯТИЕ № 160 (методико-практическое).

Тема: Основы методики психологической разгрузки. Аутотренинг.

Цель занятия: создать у будущих врачей представление о месте и роли психологической разгрузки, саморегуляции и аутогенной тренировки в жизни человека.

На занятии отрабатываются следующие практические умения и навыки:

1. Знать исторический аспект изучения аутогенной тренировки.
2. Знать стандартные упражнения аутогенной тренировки.
3. Уметь применять аутотренинг в учебной и внеучебной деятельности.
4. Давать рекомендации по применению аутогенной тренировки во внеучебной физкультурно-спортивной, а также в будущей профессиональной деятельности.

Пояснительная записка: Хроническое психическое перенапряжение и переутомление нервной системы нарушает слаженную работу механизмов саморегуляции, вызывает расстройство функций скелетных мышц, внутренних органов и желез внутренней секреции. Используя тренировки, связанные с представлением о мышечном расслаблении, человек может приобрести способность сознательно добиваться глубокого мышечного расслабления, в результате восходящих нервных влияний изменять состояние ЦНС. На занятии студенты имеют возможность ознакомиться с основными принципами такой методики.

План.

1. Классификация самовнушений.
2. Суть и принцип аутогенной тренировки.
3. Показания и противопоказания к занятиям аутогенной тренировкой.
4. Стадии подготовки проведения.
5. Методика освоения приёмов аутогенной тренировки.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, универсальный спортивный зал.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 160.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть.	5 мин
2	Основная часть - 1	40 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть.	10 мин

Материалы и оборудование: компьютер, мультимедийный проектор.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Проверка присутствующих студентов на занятии, сообщение целей и задач.

Изложение теоретического материала с показом презентации.

Отработка практических методов психологической разгрузки.

Подведение итогов занятия. Задание на дом.

Тема: Развитие аэробных функциональных возможностей, скоростных способностей.

Цель занятий: Развивать аэробные функциональные возможности. Развивать быстроту.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки физической работы в аэробном режиме.
2. Формировать координационные способности на занятиях физической культурой.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 161.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: аудиосистема, компакт-диски с записью ритмичной музыки, свисток.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Комплекс танцевальных движений в аэробном режиме. Стретчинг.

Комплекс упражнений для развития быстроты.

Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение.

Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

Тема: Отработка элементов и подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Цель занятия: Развивать основные физические качества. Отработать элементы техники нормативов комплекса ГТО.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, зал тяжёлой атлетики, тренажёрный зал.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать физические качества и способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки упражнений, развивающих технику выполнения нормативов комплекса ГТО.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 162.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: тренажеры, инструменты и инвентарь для выполнения норм комплекса ГТО, свисток, секундомер.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. Комплекс упражнений для развития навыков сдачи нормативов комплекса ГТО.

Тема: Отработка элементов и подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Цель занятия: Развивать основные физические качества. Отработать элементы техники нормативов комплекса ГТО.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, зал тяжёлой атлетики, тренажёрный зал.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать физические качества и способности на занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки упражнений, развивающих технику выполнения нормативов комплекса ГТО.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 163.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: тренажеры, инструменты и инвентарь для выполнения норм комплекса ГТО, свисток, секундомер.

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. Комплекс упражнений для развития навыков сдачи нормативов комплекса ГТО.

Тема: Развитие общей и скоростной выносливости. Развитие гибкости. Воспитание активного отношения к занятиям.

Цель занятия: Развивать физические качества - общую и скоростную выносливость, гибкость. Воспитывать активное отношение к занятиям посредством доступных коллективных подвижных игр, эстафет.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физической культуры и здоровья, учебные помещения кафедры физической культуры и здоровья.

Время проведения: 90 мин.

Формируемые компетенции - ОК-8

Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать умение выполнять беговую нагрузку в аэробном и смешанном режиме.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки развития гибкости.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ. Технологическая карта занятия 164.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	7 мин
2	Подготовительная часть	25 мин
3	Основная часть	50 мин
	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	8 мин

Материалы и оборудование: секундомер, свисток

Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие.

Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Измерение ЧСС.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Комплекс беговых упражнений на развитие общей и скоростной выносливости.

Общая физическая подготовка.

Подвижные игры, эстафеты.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.