федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

**ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

по направлению подготовки (специальности)

*31.05.01 Лечебное дело*

Является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки (специальности) *31.05.01 Лечебное дело*, одобренной ученом советом ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России (протокол № 9 от 30.04.2021 года) и утвержденной ректором ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России 30.04.2021 года

Оренбург

**Методические рекомендации по проведению практических занятий**

**Модуль 1**.Обучение техническим действиям в базовых видах спорта

**Тема 1.** Инструктаж по технике безопасности. Легкоатлетическая терминология. Правила соревнований по легкой атлетике

**Вид учебного занятия:** практическое занятие

**Цель:** Проинструктировать по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, создать представление о легкоатлетической терминологии и правилах соревнований.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Создать у занимающихся представление о легкой атлетике:  - ознакомление обучающихся с содержанием учебного материала;  - организация занятий на стадионе, в спортзале;  - провести инструктаж по технике безопасности: общие требования, требования техники безопасности перед началом занятий, требования техники безопасности во время занятий, требования техники безопасности в аварийных ситуациях, требования техники безопасности по окончании занятий.  - дать краткую характеристику легкоатлетической терминологии: атлет, 10-секундный барьер, темп бега, фальстарт, фартлек, эстафета, фотофиниш, пейсмейкер и др.  - ознакомить с правилами соревнований по легкой атлетике: старт, бег и ходьба по дистанции, барьерный бег, барьерный бег, эстафетный бег, спортивная ходьба, финиш.  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприседе, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * устный опрос (вопросы для проведение устного опроса представлены в ФОС); * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий для прыжков в длину, бега, метаний.

**Модуль 1**.Обучение техническим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 2.** Обучение технике движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о технике движения ног и таза в спортивной ходьбе, движениям рук в сочетании с движениями ног.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **Занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  8 раз  8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Обучение движениям ног и таза при спортивной ходьбе.  Упражнение №1.  Ходьба медленная и ускоренная на отрезках 50-60 метров, при которой нога ставится на землю прямой и остается в таком положении до момента заднего толчка.  Упражнение №2.  То же самое упражнение, но обратить внимание на движение таза вокруг вертикальной оси.  Упражнение №3  То же самое, но ходьбу проводить по белым линиям беговой дорожки или по начерченной линии. Обратить внимание на постановку ноги ближе к линии.  Обучение движениям рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе.  Упражнение №1.  Имитация работы рук на месте.  Упражнение №2  Спортивная ходьба в среднем темпе, руки заложены за спину.  Упражнение №3  Ходьба в среднем темпе, руки опущены вниз.  Упражнение №4  Спортивная ходьба в среднем темпе с активной работой согнутых рук и плечевого пояса. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на легкое, напряженное выполнение упражнений, равномерность ходьбы, низкий пронос ноги после заднего толчка и мягкую постановку ее с пятки вперед. Во время выполнения всех упражнений руки должны быть опущены вниз.  Обратить особое внимание на не напряженное положение плечевого пояса. Руки движутся прямолинейно, согнутые под прямым или тупым углом, не пересекая средней плоскости. Упражнение проводится на отрезке до 100 м. | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий для прыжков в длину, бега.

**Модуль 1**.Обучение техническим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 3.** Совершенствование движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе. Обучение технике спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по дистанциям.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе. Создать представление о технике спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по дистанциям

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **Занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  8 раз  8 раз |
| 3  3.1  3.2  3.3  3.4  3.5 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование движений ног и таза при спортивной ходьбе.  Упражнение №1.  Ходьба медленная и ускоренная на отрезках 50-60 метров, при которой нога ставится на землю прямой и остается в таком положении до момента заднего толчка.  Упражнение №2.  То же самое упражнение, но обратить внимание на движение таза вокруг вертикальной оси.  Упражнение №3  То же самое, но ходьбу проводить по белым линиям беговой дорожки или по начерченной линии. Обратить внимание на постановку ноги ближе к линии.  Совершенствование движений рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе.  Упражнение №1.  Имитация работы рук на месте.  Упражнение №2  Спортивная ходьба в среднем темпе, руки заложены за спину.  Упражнение №3  Ходьба в среднем темпе, руки опущены вниз.  Упражнение №4  Спортивная ходьба в среднем темпе с активной работой согнутых рук и плечевого пояса.  СБУ  1)бег с высоким  подниманием бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на  правой/левой ноге  6)челночный бег  «Направо, за направляющим в обход по залу «шагом марш!»  Обучение технике бега по дистанции  1. Семенящий бег:  a) на месте с опорой; б) без опоры; в) с медленным продвижением вперед.  2.Овладение прямолинейным движением:  a) бег по «коридору» (узкой дорожке) шириной 20–30 см, сделанному из резиновой ленты, шнура или шпагата; б) бег по прямой линии шириной 5 см, стопы ставятся по линии и параллельно ей; в) бег по гимнастическим скамейкам.  3. Прыжки с ноги на ногу с переходом на бег по дистанции.  4. Бег в ровном, спокойном темпе с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу с ускорением.  5. Бег на время с ходу (20 м, 30 м).  Обучение технике финиширования  1. Стоя в шаге, левую (правую) ногу поставить вперед, руки опущены вниз. Выполнить шаг вперед с быстрым наклоном туловища вперед и отведением рук назад.  2. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе.  3. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад и при медленном и быстром беге.  4. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч в медленном и быстром беге индивидуально и в группах.  5. Бросок на ленточку грудью вперед небольшими группами по 3–4 человека с ускоряющегося бега. Обучая школьников финишированию, важно приучить их заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Поточный метод  выполнения упражнения,  соревновательный  метод  Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на легкое, напряженное выполнение упражнений, равномерность ходьбы, низкий пронос ноги после заднего толчка и мягкую постановку ее с пятки вперед. Во время выполнения всех упражнений руки должны быть опущены вниз.  Обратить особое внимание на не напряженное положение плечевого пояса. Руки движутся прямолинейно, согнутые под прямым или тупым углом, не пересекая средней плоскости. Упражнение проводится на отрезке до 400 м.  Спину не наклонять вперед/назад, руки работают, как при беге  Спина немного  наклонена вперед, ноги - широкая стойка  Максимально  выпрыгивать вверх  Выполнять в  максимальном темпе  Следить за прямолинейной постановкой стопы и полным выпрямлением ноги в коленном суставе  Внимательно следить за изменениями в упражнениях  Скорость увеличивается до тех пор, пока сохраняется свобода движений и правильная их структура.  Наклон туловища осуществлять в максимальном темпе  Четко выполнять сочетания движений  Каждый бегущий должен бежать на одном уровне с остальными, а за 6–8 м до финишной ленточки по сигналу ускорить бег, чтобы постараться коснуться ленточки первым. | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’  5’  7’  7’  8’  5’  3’  5’  8’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий для прыжков в длину, бега.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 4.** Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Обучение технике эстафетного бега.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники спринтерского бега. Создать представление о технике эстафетного бега

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **Занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п. : - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1)И.п. – о.с., руки на пояс  1 – наклон головы вправо;  2 – влево;  3 – вперед;  4 - назад  2)И.п. – о.с., руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  3)И.п. – о.с., руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «вовнутрь»;  1 – 4 – то же – «кнаружи»  4)И.п. – о.с., руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  5)И.п. – широкая стойка, руки на плечах у партнера,  1,2,3 – наклон туловища, пружинящие покачивания;  4 – и.п.;  «Кругом!»  6) И.п. – о.с., руки вверху, сцепленные в кистевом суставе с партнером  1 – выпад правой;  2 – и.п.;  3 – выпад левой;  4 – и.п.  «Кругом!»  7) И.п. – правая/левая рука на плече у партнера  1 – подтянуть првую/левую ногу за голеностопный сустав, удержать;  2 – и.п.;  3 – 4 – то же, поменять ногу  «В одну шеренгу становись!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчленено - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Упражнение выполнять в медленном темпе  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе  Выполнять упражнение в быстром темпе  Ноги в коленном суставе не сгибать, наклон глубже  Выпад глубже, руки не опускать  Выполнять с максимальной амплитудой | 3’  10’  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  1’ |
| 3  3.1  3.2  3.3  3.4 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  СБУ  1)бег с высоким  подниманием бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на  правой/левой ноге  6)челночный бег  «Направо, за направляющим в обход по залу «шагом марш!»  Совершенствование техники бега по дистанции  1. Семенящий бег:  a) на месте с опорой; б) без опоры; в) с медленным продвижением вперед.  2.Совершенствование прямолинейного движения:  a) бег по «коридору» (узкой дорожке) шириной 20–30 см, сделанному из резиновой ленты, шнура или шпагата; б) бег по прямой линии шириной 5 см, стопы ставятся по линии и параллельно ей; в) бег по гимнастическим скамейкам.  3. Прыжки с ноги на ногу с переходом на бег по дистанции.  4. Бег в ровном, спокойном темпе с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу с ускорением.  5. Бег на время с ходу (20 м, 30 м).  Совершенствование техники финиширования  1. Стоя в шаге, левую (правую) ногу поставить вперед, руки опущены вниз. Выполнить шаг вперед с быстрым наклоном туловища вперед и отведением рук назад.  2. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе.  3. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад и при медленном и быстром беге.  4. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч в медленном и быстром беге индивидуально и в группах.  5. Бросок на ленточку грудью вперед небольшими группами по 3–4 человека с ускоряющегося бега. Обучая финишированию, важно приучить их заканчивать бег не у линии финиша, а после нее.  Обучение технике эстафетного бега.  1. Передача палочки из правой руки в левую в медленном беге по сигналу передающего.  2. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в медленном беге колонной по одному по сигналу передающего.  3. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего.  4. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге с последующим ускорением принимающего.  5. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего в ограниченных зонах.  6. Старт с опорой на одну руку на прямой и на повороте.  7. Старт с опорой на одну руку на повороте с эстафетной палочкой в руке.  8. Старт с опорой на одну руку с выбеганием с виража на прямую.  9. Старт с опорой на одну рук с выбеганием с прямой на вираж.  10. Старт по отдельной дорожке в момент достижения передающим 1 контрольной отметки.  11. Эстафетный бег 2 х 50 м с разными партнерами.  12. Эстафетный бег 4 х 100 м с разными партнерами. | Поточный метод  выполнения упражнения,  соревновательный  метод  Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Спину не наклонять вперед/назад, руки работают, как при беге  Спина немного  наклонена вперед, ноги - широкая стойка  Максимально  выпрыгивать вверх  Выполнять в  максимальном темпе  Следить за прямолинейной постановкой стопы и полным выпрямлением ноги в коленном суставе  Внимательно следить за изменениями в упражнениях  Скорость увеличивается до тех пор, пока сохраняется свобода движений и правильная их структура.  Наклон туловища осуществлять в максимальном темпе  Четко выполнять сочетания движений  Каждый бегущий должен бежать на одном уровне с остальными, а за 6–8 м до финишной ленточки по сигналу ускорить бег, чтобы постараться коснуться ленточки первым.  Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий обгоняет принимающего).  Выполнять в колонне по одному, последний бегом обгоняет колонну и становится первым. Можно использовать две или три эстафеты (в зависимости от количества учащихся).  Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий обгоняет принимающего). Стараться передавать палочку на максимальном расстоянии.  Выполнять под команду передающего в парах, меняться после каждой передачи.  Выполнять в беге по кругу в заранее отмеченных зонах (по 10 м) через каждые 50 м. Принимающему не оглядываться при приеме палочки.  Бежать в полную силу, не оглядываясь.  Обращать внимание на быстрое наращивание скорости.  Бежать по внешней части дорожки.  Бежать по внутренней части дорожки.  Выполнять в парах, бежать в полную силу, не оглядываясь.  Выполнять с учетом зоны передачи.  Учитывать степень утомления партнера и его скоростные качества. | 7’  5’  7’  7’  8’  5’  3’  5’  8’  3’  3’  5’  5’  5’  3’  3’  3’  3’  3’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой  метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, стартовые колодки, места занятий для прыжков в длину, бега.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 5** Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки. Обучение технике прыжка в длину с места (отталкивание; полет; приземление).

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепление техники эстафетного бега. Создать представление о технике прыжка в длину с места (отталкивание; полет; приземление)

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п. : - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в кругу  1)И.п. – о.с., руки на пояс  1 – наклон головы вправо;  2 – влево;  3 – вперед;  4 - назад  2)И.п. – о.с., руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  3)И.п. – о.с., руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «вовнутрь»;  1 – 4 – то же – «кнаружи»  4)И.п. – о.с., руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  5)И.п. – о.с., руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – широкая стойка, руки на плечах у партнера,  1,2,3 – наклон туловища, пружинящие покачивания;  4 – и.п.;  «Кругом!»  7) И.п. – о.с., руки вверху, сцепленные в кистевом суставе с партнером  1 – выпад правой;  2 – и.п.;  3 – выпад левой;  4 – и.п.  «Кругом!»  8) И.п. – в полномприсяде, руки на плечах партнера  Прыжки на носках:  - вправо;  - влево  «Направо, за направляющим в обход по залу «шагом марш!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Упражнение выполнять в медленном темпе  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе  Выполнять упражнение в быстром темпе  Руки // полу, движения активные  Ноги в коленном суставе не сгибать, наклон глубже  Выпад глубже, руки не опускать  Прыжки небольшие, спина прямая | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2  3.3 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование техники эстафетного бега.  1. Передача палочки из правой руки в левую в медленном беге по сигналу передающего.  2. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в медленном беге колонной по одному по сигналу передающего.  3. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего.  4. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге с последующим ускорением принимающего.  5. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего в ограниченных зонах.  6. Старт с опорой на одну руку на прямой и на повороте.  7. Старт с опорой на одну руку на повороте с эстафетной палочкой в руке.  8. Старт с опорой на одну руку с выбеганием с виража на прямую.  9. Старт с опорой на одну рук с выбеганием с прямой на вираж.  10. Старт по отдельной дорожке в момент достижения передающим 1 контрольной отметки.  11. Эстафетный бег 4 х 100 м с разными партнерами.  12.Развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки.  Обучение технике прыжка в длину  1. Прыжок в длину отталкиваясь от грунта с любого места.  2. То же, отталкиваясь с бруска или с определенной зоны.  3. Имитация движений при отталкивании на месте с активным выведением таза вверх-вперед в момент окончания отталкивания с подъемом маховой ноги и рук.  4. Прыжки с места и переходом на бег.  5. Прыжки с места в длину с активным подниманием ног вверх и как можно дальше выбрасывая ноги.  6. Прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 20–40 см за полметра до предполагаемого места приземления.  7. Прыжки в длину в полной координации  Развитие скорости за счет эстафеты 4х100 м. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Соревновательный метод | Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий обгоняет принимающего).  Выполнять в колонне по одному, последний бегом обгоняет колонну и становится первым. Можно использовать две или три эстафеты (в зависимости от количества учащихся).  Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий обгоняет принимающего). Стараться передавать палочку на максимальном расстоянии.  Выполнять под команду передающего в парах, меняться после каждой передачи.  Выполнять в беге по кругу в заранее отмеченных зонах (по 10 м) через каждые 50 м. Принимающему не оглядываться при приеме палочки.  Бежать в полную силу, не оглядываясь.  Обращать внимание на быстрое наращивание скорости.  Бежать по внешней части дорожки.  Бежать по внутренней части дорожки.  Выполнять в парах, бежать в полную силу, не оглядываясь.  Выполнять с учетом зоны передачи.  Учитывать степень утомления партнера и его скоростные качества.  Обучающиеся проходят по часовой стрелки 6 станций с упражнениями.  В повторных прыжках стараться сильнее отталкиваться.    Занимающиеся во всех прыжковых упражнениях должны чувствовать упругость в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах при постановке и сгибании толчковой ноги с последующим активным выпрямлением во всех суставах. Правильно выполнять движения и устойчивости в воздухе.  В технике приземления добиваться четкого, точного выполнения всех движений. | 3’  3’  5’  5’  5’  3’  3’  3’  3’  3’  10’  10’  45’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, маты, утяжелители, места занятий для прыжков в длину, бега.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 6** Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение технике прыжка в длину с разбега (техника разбега; техника последних ритмичных шагов разбега; отталкивание; полет; приземление)

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепление техники прыжка в длину с места. Создать представление о технике прыжка в длину с разбега (техника разбега; техника последних ритмичных шагов разбега; отталкивание; полет; приземление)

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п. : - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с набивными мячами  1)И.п. – о.с., мяч внизу  1 – наклон головы вперед;  2 – назад;  3 – вправо;  4 – влево  2)И.п. – о.с., мяч на уровне груди  1 – поднять руки вверх;  2 – и.п.;  3 – 4 – то же  3)И.п. – о.с., мяч внизу  1 – руки вперед;  2 – руки вверх;  3 – руки вперед;  4 – и.п.  4)И.п. – широкая стойка, мяч внизу  1 – наклон, положить мяч на пол;  2 – и.п., руки на пояс;  3 – наклон, взять мяч;  4 – и.п.  5)И.п. – о.с., мяч внизу  1 – правая на носок, мяч вверху, прогнуться;  2 – наклон, коснуться мячом пола;  3 – присед, мяч вперед;  4 – и.п.  1 – 4 – то же с левой ноги  «Направо, за направляющим в обход по залу «шагом марш!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Выполнять упражнение в медленном темпе  Смотреть на мяч  Глазами сопровождать мяч  Наклон глубже, ноги в коленном суставе не сгибать  Сначала выполнять упражнение в медленном темпе, затем в ускоренном | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2  3.3  3.4 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование техники прыжка в длину  1. Прыжок в длину отталкиваясь от грунта с любого места.  2. То же, отталкиваясь с бруска или с определенной зоны.  3. Имитация движений при отталкивании на месте с активным выведением таза вверх-вперед в момент окончания отталкивания с подъемом маховой ноги и рук.  4. Прыжки с места и переходом на бег.  5. Прыжки с места в длину с активным подниманием ног вверх и как можно дальше выбрасывая ноги.  6. Прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 20–40 см за полметра до предполагаемого места приземления.  7. Прыжки в длину в полной координации  Прием контрольного упражнения  Обучение технике прыжка в длину с разбега  1. Прыжок в длину со среднего разбега (10–12 беговых шагов), отталкиваясь от грунта с любого места.  2. То же, отталкиваясь с бруска или с определенной зоны.  3. Имитация движений при отталкивании на месте с активным выведением таза вверх-вперед в момент окончания отталкивания с подъемом маховой ноги и рук.  4. Прыжки с места толчком одной и махом другой ногой с приземлением на маховую ногу и переходом на бег.  5. То же с приземлением на обе ноги.  6. Прыжки с 1, 2, 3 шагов разбега.  7. Прыжки в «шаге», отталкиваясь при медленном беге через 1 шаг, через 2 шага на  3-й, при более быстром беге – через 4 на 5-й шаг (60–80 см по дорожке).  8. Прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 50–60 см и более на расстоянии, равном половине прыжка.  9. Прыжки с места в длину с активным подниманием ног вверх и как можно дальше выбрасывая ноги.  10. Прыжки в длину с 2, 3, 5 шагов разбега. В середине полета этого упражнения вынести толчковую ногу вперед  11. Прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 20–40 см за полметра до предполагаемого места приземления.  12. То же через бумажную ленту (веревку, прутик), положенную на предполагаемом месте приземления.  13. Прыжки в длину с 2, 3, 5 шагов разбега, акцентируя ускоренную, активную постановку ноги на место толчка.  14. Выполнение полной части прыжка способом «ножницы» или «прогнувшись».  Развитие скорости за счет эстафет. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Метод строго - регламентированного упражнения  Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Соревновательный метод | В повторных прыжках стараться сильнее отталкиваться.    Занимающиеся во всех прыжковых упражнениях должны чувствовать упругость в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах при постановке и сгибании толчковой ноги с последующим активным выпрямлением во всех суставах. Правильно выполнять движения и устойчивости в воздухе.  В технике приземления добиваться четкого, точного выполнения всех движений.  Представлено в ФОС  В повторных прыжках стараться быстрее разбегаться и сильнее отталкиваться. При этом начинать разбег с общей отметки, отталкиваться в любом месте, выполнять разбег в удобном ритме. Внесение поправок в отметку начала разбега каждого занимающегося. Длина разбега измеряется в ступнях и запоминается каждым.  Занимающиеся во всех прыжковых упражнениях должны чувствовать упругость в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах при постановке и сгибании толчковой ноги с последующим активным выпрямлением во всех суставах. Правильно выполнять движения и устойчивости в воздухе.  В технике приземления добиваться четкого, точного выполнения всех движений.  Выполнение ускоренного ритма последних шагов в разбеге.  Для выполнения точного разбега его всегда следует начинать из одного положения. | 45’  10’  45’  10’ |
| 4  4.1 | Заключительная часть занятия  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий для прыжков в длину, бега.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 7** Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение технике бега на средние дистанции, кроссовая подготовка.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепление техники прыжка в длину с разбега. Создать представление о технике бега на средние дистанции, кроссовая подготовка

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п. : - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с набивными мячами  1)И.п. – о.с., мяч внизу  1 – наклон головы вперед;  2 – назад;  3 – вправо;  4 – влево  2)И.п. – о.с., мяч на уровне груди  1 – поднять руки вверх;  2 – и.п.;  3 – 4 – то же  3)И.п. – о.с., мяч внизу  1 – руки вперед;  2 – руки вверх;  3 – руки вперед;  4 – и.п.  4)И.п. – широкая стойка, мяч внизу  1 – наклон, положить мяч на пол;  2 – и.п., руки на пояс;  3 – наклон, взять мяч;  4 – и.п.  5)И.п. – о.с., мяч внизу  1 – правая на носок, мяч вверху, прогнуться;  2 – наклон, коснуться мячом пола;  3 – присед, мяч вперед;  4 – и.п.  1 – 4 – то же с левой ноги  «Направо, за направляющим в обход по залу «шагом марш!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Выполнять упражнение в медленном темпе  Смотреть на мяч  Глазами сопровождать мяч  Наклон глубже, ноги в коленном суставе не сгибать  Сначала выполнять упражнение в медленном темпе, затем в ускоренном | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2  3.3  3.4 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование техники прыжка в длину с разбега  1. Прыжок в длину со среднего разбега (10–12 беговых шагов), отталкиваясь от грунта с любого места.  2. То же, отталкиваясь с бруска или с определенной зоны.  3. Имитация движений при отталкивании на месте с активным выведением таза вверх-вперед в момент окончания отталкивания с подъемом маховой ноги и рук.  4. Прыжки с места толчком одной и махом другой ногой с приземлением на маховую ногу и переходом на бег.  5. То же с приземлением на обе ноги.  6. Прыжки с 1, 2, 3 шагов разбега.  7. Прыжки в «шаге», отталкиваясь при медленном беге через 1 шаг, через 2 шага на  3-й, при более быстром беге – через 4 на 5-й шаг (60–80 см по дорожке).  8. Прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 50–60 см и более на расстоянии, равном половине прыжка.  9. Прыжки с места в длину с активным подниманием ног вверх и как можно дальше выбрасывая ноги.  10. Прыжки в длину с 2, 3, 5 шагов разбега. В середине полета этого упражнения вынести толчковую ногу вперед  11. Прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 20–40 см за полметра до предполагаемого места приземления.  12. То же через бумажную ленту (веревку, прутик), положенную на предполагаемом месте приземления.  13. Прыжки в длину с 2, 3, 5 шагов разбега, акцентируя ускоренную, активную постановку ноги на место толчка.  14. Выполнение полной части прыжка способом «ножницы» или «прогнувшись».  Развитие скорости за счет эстафет.  1. Имитация положений ног, рук, туловища, головы, стоя у гимнастической стенки.  2. Имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально.  3. Медленный бег на передней части стопы.  4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег.  5. Семенящий бег с переходом на обычный бег.  6. Ускорения на отрезках 60-80 м.  7. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100 м.  8. Бег на 100-200 м с равномерной скоростью по заданию преподавателя.  9. Бег на 100-200 м с переменной скоростью по заданию преподавателя.  10. Быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80-120 м.  11. Бег от 400 до 1200 м  Кроссовая подготовка: 2км. девушки, 3 км. юноши | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Соревновательный метод  Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | В повторных прыжках стараться быстрее разбегаться и сильнее отталкиваться. При этом начинать разбег с общей отметки, отталкиваться в любом месте, выполнять разбег в удобном ритме. Внесение поправок в отметку начала разбега каждого занимающегося. Длина разбега измеряется в ступнях и запоминается каждым.  Занимающиеся во всех прыжковых упражнениях должны чувствовать упругость в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах при постановке и сгибании толчковой ноги с последующим активным выпрямлением во всех суставах. Правильно выполнять движения и устойчивости в воздухе.  В технике приземления добиваться четкого, точного выполнения всех движений.  Выполнение ускоренного ритма последних шагов в разбеге.  Для выполнения точного разбега его всегда следует начинать из одного положения.  Выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, вертикали, окончания отталкивания.  Сохранять вертикальное положение головы и туловища. Выполнять упражнение фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений.  Выполнять в колонне по одному. Не касаться пятками поверхности.  При выполнении упражнения сохранять вертикальное положение туловища, руки согнуты в локтях; переход к обычному бегу плавный, почти незаметный.  Выполнять в колонне по одному. Следить за упругим перекатом с носка на пятку и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра.  Обращать внимание на постепенное наращивание скорости.  Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и плавное удерживание.  Сохранять среднюю скорость бега – 5 м/с, в случае отклонения от заданного времени более чем на 1 с пробегание повторять.  Выполнять в группе в беге по кругу по свистку. Следить за плавностью наращивания и снижения скорости бега.  Следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному.  Добиваться умения удерживать нужную равномерную скорость движения и стараться не отклоняться от заданного результата  Показать максимальный результат. | 45’  10’  5’  5’  5’  3’  3’  7’  7’  7’  8’  7’  10’  15’ |
| 4  4.1 | Заключительная часть занятия  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий для прыжков в длину, бега.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 8**  Совершенствование техники бега на средние дистанции. Обучение техники челночного бега.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепить технику бега на средние дистанции. Создать представление о технике челночного бега

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **Занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п. : - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные. | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  8 раз  8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2  3.3  3.4 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование техники бега на средние дистанции  1. Имитация положений ног, рук, туловища, головы, стоя у гимнастической стенки.  2. Имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально.  3. Медленный бег на передней части стопы.  4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег.  5. Семенящий бег с переходом на обычный бег.  6. Ускорения на отрезках 60-80 м.  7. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100 м.  8. Бег на 100-200 м с равномерной скоростью по заданию преподавателя.  9. Бег на 100-200 м с переменной скоростью по заданию преподавателя.  10. Быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80-120 м.  11. Бег от 400 до 1200 м  Упражнения на растяжение всех групп мышц.  СБУ  1)бег с высоким  подниманием бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на  правой/левой ноге  6)челночный бег  Обучение технике челночного бега  1) старты из различных исходных положений;  2) старты под команду и без;  3) передвижение прыжками в положение приседе правым и левым боком, с опорой руками и без неё;  4) стопорящий шаг, как в баскетболе и т. д.  5) наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе;  6) наклон вперед с отведением рук назад в медленном и быстром беге;  7) наклон вперед с поворотом плеч в медленном и быстром беге;  8) финиширование индивидуально или группой. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Поточный метод  выполнения упражнения,  соревновательный  метод  Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, вертикали, окончания отталкивания.  Сохранять вертикальное положение головы и туловища. Выполнять упражнение фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений.  Выполнять в колонне по одному. Не касаться пятками поверхности.  При выполнении упражнения сохранять вертикальное положение туловища, руки согнуты в локтях; переход к обычному бегу плавный, почти незаметный.  Выполнять в колонне по одному. Следить за упругим перекатом с носка на пятку и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра.  Обращать внимание на постепенное наращивание скорости.  Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и плавное удерживание.  Сохранять среднюю скорость бега – 5 м/с, в случае отклонения от заданного времени более чем на 1 с пробегание повторять.  Выполнять в группе в беге по кругу по свистку. Следить за плавностью наращивания и снижения скорости бега.  Следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному.  Добиваться умения удерживать нужную равномерную скорость движения и стараться не отклоняться от заданного результата  Показать максимальный результат.  Спину не наклонять вперед/назад, руки работают, как при беге  Спина немного  наклонена вперед, ноги - широкая стойка  Максимально  выпрыгивать вверх  Выполнять в  максимальном темпе  Особое внимание обращать на правильное исходное стартовое положение, постановку ног, правильному первому шагу маховой ноги, набору начальной скорости и правильному повороту с соблюдением норм техники безопасности на открытых и закрытых спортивных площадках.  Показать максимальный результат  Показать наилучший результат | 5’  5’  5’  3’  3’  7’  7’  7’  8’  7’  10’  10’  7’  5’  3’  5’  7’  3’  3’  3’  7’ |
| 4  4.1 | Заключительная часть занятия  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий для занятий бегом, гимнастические коврики.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 9** Совершенствование техники челночного бега, эстафеты. Гимнастика. Техника безопасности, предупреждение травматизма, страховка, гимнастическая терминология.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепить технику челночного бега. Гимнастика. Техника безопасности, предупреждение травматизма, страховка, гимнастическая терминология.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п. : - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с мячами в движении  1) Вращение мяча вокруг головы, вправо, влево; 2) Перебрасывание мяча с руки на руку;  3) Бег с высоким подниманием коленей, мяч над головой;  4) Бег с захлестыванием голени, мяч за спиной;  5) Бег спиной вперед, мяч перед грудью;  6) Прыжки приставным шагом правым и левым боком, вращение мяча вокруг туловища. 7) Ведение мяча: – правой, левой рукой; – спиной вперед; – правым боком левой рукой; – левым боком правой рукой; 8) Передача мяча в стену от груди и ловля после отскока в движении. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструк-тивного вы-полнения упражнения, метод строго - регламен-тированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Соблюдать интервал 2 шага (упражнения выполняются по диагонали в/б площадки).  Следить за амплитудой движений, ритмом выполнения, осанкой,  дыханием;  следить за правильным сочетанием движений ног, туловища и рук;  не дать мячу упасть на пол.  Ведение выполнять по периметру зала.  Вести мяч без зрительного контроля, мяч толкать вниз, не хлопать кистью по мячу, амортизировать движение рук и ног при ловле | 3’  10’  7’ |
| 3  3.1  3.2  3.3 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование техники челночного бега  1) старты из различных исходных положений;  2) старты под команду и без;  3) передвижение прыжками в положение приседе правым и левым боком, с опорой руками и без неё;  4) стопорящий шаг, как в баскетболе и т. д.  5) наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе;  6) наклон вперед с отведением рук назад в медленном и быстром беге;  7) наклон вперед с поворотом плеч в медленном и быстром беге;  8)финиширование индивидуально или группой.  Эстафеты с обручем, мячом.   * устный опрос (вопросы для проведение устного опроса представлены в ФОС); * подведение итогов занятия;   выставление текущих оценок в учебный журнал. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Особое внимание обращать на правильное исходное стартовое положение, постановку ног, правильному первому шагу маховой ноги, набору начальной скорости и правильному повороту с соблюдением норм техники безопасности на открытых и закрытых спортивных площадках.  Показать максимальный результат  Показать наилучший результат | 7’  5’  3’  5’  7’  3’  3’  3’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие гибкости за счет упражнений на растяжку.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Метод строго регламентированного выполнения упражнения  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 5’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий для занятий бегом, мячи, обручи.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 10** Строевые упражнения: обучение построению в одну, две, три шеренги; повороты на месте (налево, направо, кругом).

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о строевых упражнениях (построение, повороты)

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактив-**  **ные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п. : - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 10’’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «На месте стой!», «Налево!», на «девять, шесть, три, на месте» рассчитайсь! По расчету – «Шагом марш!», «Направо!»  ОРУ на месте  1)И.п. – о.с., руки на пояс  1 – наклон головы вправо;  2 – влево;  3 – вперед;  4 - назад  2)И.п. – о.с., руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  3)И.п. – о.с., руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «вовнутрь»;  1 – 4 – то же – «кнаружи»  4)И.п. – о.с., руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  5) И.п. – о.с., правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  6) И.п. – о.с., руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  7) И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая – на пояс  1,2,3 – наклон туловища влево, пружинящие покачивания;  4 – смена рук;  1 - 4 – то же вправо  8) И.п. – широкая стойка, руки в стороны, полунаклон  1 – 4 – упражнение «Мельница»  9) И.п. – выпад правой, руки на правом бедре  1 – 3 – пружинящие покачивания  4- смена ног прыжком  1 - 4 – то же – выпад левой  «Направо!», по расчету «Шагом марш!», «Кругом!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Упражнение выполнять в медленном темпе  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе  Выполнять упражнение в быстром темпе  Спину держать ровно, руки в локтевом суставе не сгибать  Руки // полу, движения активные  Наклон глубже, спина прямая, руку, поднятую вверх, не сгибать в локтевом суставе  Ноги в коленном суставе не сгибать, поворот туловища активней  Выпад глубже | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Обучение поворотам на месте  1 – «Направо»;  2 – «Налево»;  3 – «Кругом»  4 – комбинация команд («Направо», «Налево», «Кругом», «Кругом», «Кругом», «Налево», «Направо», «Налево», «Кругом», «Направо», «Кругом»)  Обучение построению из одной шеренги в две, в три  «На первый, второй рассчитайсь!»  «В две шеренги – стройся!»  «В одну шеренгу – стройся!»  «На первый, второй, третий рассчитайся!»  «В три шеренги – стройся!» | Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение)  Наглядный метод (показ)  Строго – регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Все повороты выполнять через левое плечо  Руки вдоль туловища, спина прямая, повороты выполнять на пятке и на носке  По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счёт «раз»); правой ногой, не приставляя её, шаг вправо (счёт «два») и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счёт «три»)  По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой ногой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров | 2’  8’  10’  20’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Подвижная игра  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод.  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Убедится, что правила игры были поняты всеми занимающимися. Выявить победителей  Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для гимнастики, мячи.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 11** Строевые упражнения: совершенствование построения в одну, две, три шеренги; поворотов на месте; обучение перестроению на месте и в движении из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о строевых упражнениях (перестроению на месте и в движении); закрепление строевых упражнений (построение, повороты).

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактив-**  **ные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п. : - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 10’’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «В обход по залу Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!»  ОРУ в кругу  1)И.п. – о.с., руки на пояс  1 – наклон головы вправо;  2 – влево;  3 – вперед;  4 - назад  2)И.п. – о.с., руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  3)И.п. – о.с., руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «вовнутрь»;  1 – 4 – то же – «кнаружи»  4)И.п. – о.с., руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  5)И.п. – о.с., руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – широкая стойка, руки на плечах у партнера,  1,2,3 – наклон туловища, пружинящие покачивания;  4 – и.п.;  «Кругом!»  7) И.п. – о.с., руки вверху, сцепленные в кистевом суставе с партнером  1 – выпад правой;  2 – и.п.;  3 – выпад левой;  4 – и.п.  «Кругом!»  8) И.п. – в полномприсяде, руки на плечах партнера  Прыжки на носках:  - вправо;  - влево  «Направо!», «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Упражнение выполнять в медленном темпе  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе  Выполнять упражнение в быстром темпе  Руки // полу, движения активные  Ноги в коленном суставе не сгибать, наклон глубже  Выпад глубже, руки не опускать  Прыжки небольшие, спина прямая | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование поворотов на месте  1 – «Направо»;  2 – «Налево»;  3 – «Кругом»  4 – комбинация команд («Направо», «Налево», «Кругом», «Кругом», «Кругом», «Налево», «Направо», «Налево», «Кругом», «Направо», «Кругом»)  Совершенствование построения из одной шеренги в две, в три  «На первый, второй рассчитайсь!»  «В две шеренги – стройся!»  «В одну шеренгу – стройся!»  «На первый, второй, третий рассчитайся!»  «В три шеренги – стройся!»  Обучение перестроению на месте и в движении из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре  «На первый – третий рассчитайся!»  Перестроение из одной колонны в три уступом  «В обход по залу шагом марш!»  Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении  «В колонну по два (3, 4 и т.д.) налево – марш!»  Для обратного перестроения подаются команды:  1. «Направо!»  2. «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом – марш!» | Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение)  Наглядный метод (показ)  Строго – регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Строго – регламентированного упражнения. Демонстрация  Строго – регламентированного упражнения | Все повороты выполнять через левое плечо  Руки вдоль туловища, спина прямая, повороты выполнять на пятке и на носке  По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счёт «раз»); правой ногой, не приставляя её, шаг вправо (счёт «два») и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счёт «три»).  По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой ногой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров  «Первые номера – два (3, 4 и т.д.) шага вправо, третьи номера – два (3, 4 и т.д.) шага влево шагом – марш!». Вторые номера остаются на месте. Для обратного перестроения подаётся команда «На свои места шагом – марш!». Перестроение выполняется приставными шагами.  Набрать дистанцию два шага  Команда подаётся, когда направляющий находится наверхней или нижней границе зала.После поворота первой двойки (тройки, четвёрки и т.д.) следующие делают поворот под команду своего замыкающего на том же месте, что и первые. Здесь можно дать указание об интервале и дистанции, с тем, чтобы не размыкать колонну потом специально. | 2’  2’  5’  10’  10’  20’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Эстафеты  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Соревновательный метод.  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Убедится, что правила были поняты всеми занимающимися. Выявить победителей  Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для гимнастики, мячи.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 12** Строевые упражнения: совершенствовать перестроения на месте и в движении из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре; обучение смыканию, размыканию в колоннах, шеренгах.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о строевых упражнениях (смыканию, размыканию); закрепление строевых упражнений (перестроению на месте и в движении).

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактив-**  **ные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы | 3’ |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 10’’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1)И.п. – о.с., руки на пояс  1 – наклон головы вправо;  2 – влево;  3 – вперед;  4 - назад  2)И.п. – о.с., руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  3)И.п. – о.с., руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «вовнутрь»;  1 – 4 – то же – «кнаружи»  4)И.п. – о.с., руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  5)И.п. – широкая стойка, руки на плечах у партнера,  1,2,3 – наклон туловища, пружинящие покачивания;  4 – и.п.;  «Кругом!»  6) И.п. – о.с., руки вверху, сцепленные в кистевом суставе с партнером  1 – выпад правой;  2 – и.п.;  3 – выпад левой;  4 – и.п.  «Кругом!»  7) И.п. – правая/левая рука на плече у партнера  1 –подтянуть првую/левую ногу за голеностопный сустав, удержать;  2 – и.п.;  3 – 4 – то же, поменять ногу  «В одну шеренгу становись!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Упражнение выполнять в медленном темпе  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе  Выполнять упражнение в быстром темпе  Ноги в коленном суставе не сгибать, наклон глубже  Выпад глубже, руки не опускать  Выполнять с максимальной амплитудой | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  1’ |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование перестроений на месте и в движении из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре  «На первый – третий рассчитайся!»  Перестроение из одной колонны в три уступом  «В обход по залу шагом марш!»  Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении  «В колонну по два (3, 4 и т.д.) налево – марш!»  Для обратного перестроения подаются команды:  1. «Направо!»  2. «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом – марш!»  Обучение смыканиям и размыканиям  Размыкание приставными шагами производится по фронту. «От середины (вправо, влево) на два (три и т.д.) шага приставными шагами Разом-Кнись!»  Для смыкания подаётся команда «К середине (вправо, влево) приставными шагами Сом-Кнись!» | Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение)  Наглядный метод (показ)  Строго – регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Строго – регламентированного упражнения. Демонстрация | «Первые номера – два (3, 4 и т.д.) шага вправо, третьи номера – два (3, 4 и т.д.) шага влево шагом – марш!». Вторые номера остаются на месте. Для обратного перестроения подаётся команда «На свои места шагом – марш!». Перестроение выполняется приставными шагами.  Набрать дистанцию два шага  Команда подаётся, когда направляющий находится наверхней или нижней границе зала.После поворота первой двойки (тройки, четвёрки и т.д.) следующие делают поворот под команду своего замыкающего на том же месте, что и первые. Здесь можно дать указание об интервале и дистанции, с тем, чтобы не размыкать колонну потом специально.  Начинают размыкание крайние в шеренге (шеренгах), затем последовательно, через каждые два счёта, вступают остальные  Смыкание все начинают одновременно | 5’  10’  20’  15’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Подвижная игра  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод.  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Убедится, что правилаигры были поняты всеми занимающимися. Выявить победителей  Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для гимнастики, мячи.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 13** Строевые упражнения: совершенствование смыкания, размыкания в колоннах, шеренгах; обучение движению по гимнастической скамейке (упражнение на равновесие).

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепление строевых упражнений, создать представлении об упражнениях на равновесие.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактив-**  **ные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы | 3’ |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 10’’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1)И.п. – о.с., руки на пояс  1 – наклон головы вправо;  2 – влево;  3 – вперед;  4 - назад  2)И.п. – о.с., руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  3)И.п. – о.с., руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «вовнутрь»;  1 – 4 – то же – «кнаружи»  4)И.п. – о.с., руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  5)И.п. – широкая стойка, руки на плечах у партнера,  1,2,3 – наклон туловища, пружинящие покачивания;  4 – и.п.;  «Кругом!»  6) И.п. – о.с., руки вверху, сцепленные в кистевом суставе с партнером  1 – выпад правой;  2 – и.п.;  3 – выпад левой;  4 – и.п.  «Кругом!»  7) И.п. – правая/левая рука на плече у партнера  1 –подтянуть првую/левую ногу за голеностопный сустав, удержать;  2 – и.п.;  3 – 4 – то же, поменять ногу  «В одну шеренгу становись!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Упражнение выполнять в медленном темпе  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе  Выполнять упражнение в быстром темпе  Ноги в коленном суставе не сгибать, наклон глубже  Выпад глубже, руки не опускать  Выполнять с максимальной амплитудой | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  1’ |
| 3  3.1  3.2  3.3 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование  смыканияй и размыканий.  Размыкание приставными шагами производится по фронту. «От середины (вправо, влево) на два (три и т.д.) шага приставными шагами Разом-Кнись!»  Для смыкания подаётся команда «К середине (вправо, влево) приставными шагами Сом-Кнись!»  Обучение движению по гимнастической скамейке (упражнение на равновесие).  1.Шагом без задания  2.Правым/левым боком приставным шагом, руки на пояс  3.Правым/левым боком скрестным шагом, руки в стороны  4.Острым шагом, руки за спину  5.Высоким шагом, руки в стороны  6.С подскоками, руки на пояс  Прием контрольного упражнения | Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение)  Наглядный метод (показ)  Строго – регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Поточный метод выполнения упражнения  Метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Начинают размыкание крайние в шеренге (шеренгах), затем последовательно, через каждые два счёта, вступают остальные  Смыкание все начинают одновременно  Спина прямая, голову не опускать, взгляд направлен вперед. Выполнять в среднем темпе  Представлено в ФОС | 5’  5’  20’  20-25’ |
| 4  4.1 | Заключительная часть занятия  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для гимнастики, мячи.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 14** Акробатика: обучение кувырку вперед/назад через голову на гимнастическом мате, способом согнувшись; обучение акробатическому элементу «мост» (девушки), «стойка на руках»(юноши).

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление кувырка вперед/назад; создать представление об акробатическом элементе «мост» (девушки), «стойка на руках»(юноши)

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п. : - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 10’’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  ОРУ у/на гимнастической стенке  1)И.п. – о.с., правая рука на гимнастической стенке на уровне плечевого пояса  1 – наклон головы вперед;  2 – назад;  3 – вправо;  4 – влево  2)И.п. – тоже, что и №1  1 – 4 - круговые движения левой рукой в плечевом суставе вперед;  1 – 4 – тоже назад  3)Тоже, что и №2 только круговые движения – правой рукой  4)И.п. – широкая стойка, два шага от гимнастической стенки, руки на опоре на уровне тазобедренного сустава  1 – 3 – наклон, пружинящие покачивания;  4 – и.п.  5)И.п. – левая на опоре, максимально высоко  1 – наклон к правой;  2 – и.п.;  3 – наклон к левой;  4 – и.п.  6)Тоже, что и №5, только на опоре правая  7)И.п. – о.с., спиной к гимнастической стенке, руки ввверху, держась за опору  1 – шаг правой, прогнуться;  2 – и.п.;  3 – левой, прогнуться;  4 – и.п.  8)И.п. – о.с., руки вверху, держась за опору  Подняться и опуститься по гимнастической стенке | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять упражнение в медленном темпе  Руку в локтевом суставе не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой  Наклон глубже, ноги в коленном суставе не сгибать  Ноги не сгибать в коленном суставе, руками притягивать туловище к ногам  Выполнять в медленном темпе. Прогинаясь, смотреть на гимнастическую стенку  Выполнять упражнение только с помощью рук | 3’  10’  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  2 раза |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Обучение технике кувырков вперед/назад на гимнастических матах в группировке  1)И.п. – лежа на спине, в группировке  Перекаты на спине  2)И.п. – упор сидя  Кувырок вперед  3)И.п. – упор сидя  Кувырок назад  Обучение технике выполнения акробатического элемента «мост» из положения лежа на спине/стоя на коленях/ стоя на мате – девушки;  Обучение технике выполнения акробатического элемента «стойка на руках» - юноши | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Подбородок прижат к груди, во время выполнения кувырка успеть сгруппироваться, обхватив руками голень  «Мост» - руки и ноги ставить как можно ближе  «Стойка на руках» - удерживать равновесие без опоры | 40’  20’  20’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Упражнения на расслабление  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 5’  10’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для гимнастики, гимнастические коврики, маты.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 15** Выполнение контрольного упражнения.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных упражнений:  Контрольное упражнение: 1.1. Выполнение специально беговых упражнений (10 упр).  Контрольное упражнение: 1.2. Выполнение комплекса ОРУ на месте (10-15 упр). (представлены в ФОС). |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на внимание;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, маты, гимнастические коврики.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 16** Выполнение контрольного упражнения.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных упражнений:  Контрольное упражнение: 1.3.Выполнение комплекса ОРУ в движении (10-15 упр). (представлено в ФОС). |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, маты, гимнастические коврики.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 17** Прием контрольных нормативов.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных нормативов , таблица «Контрольные нормативы» представлена в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** -материально-технические: секундомер, стартовые колодки, свисток.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта

**Тема 18** Прием контрольных нормативов.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных нормативов , таблица «Контрольные нормативы» представлена в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** -материально-технические: секундомер, стартовые колодки, свисток.

**Модуль 1.** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема** Легкая атлетика.

**Цель** контроль самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Проверка контрольной работы по изученной теме |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольной работы. |

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 19** Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике выполнения строевых приемов с лыжами и на лыжах на месте.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** проинструктировать по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Создать представление о технике выполнения строевых приемов с лыжами и на лыжах на месте.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Создать у занимающихся представление о лыжной подготовке:  - ознакомление обучающихся с содержанием учебного материала;  - организация занятий на открытой площадке;  - провести инструктаж по технике безопасности: общие требования, требования техники безопасности перед началом занятий, требования техники безопасности во время занятий, требования техники безопасности в аварийных ситуациях, требования техники безопасности по окончании занятий;  - опасность возникновения травм.  **Основные приемы строевой подготовки на лыжах и подача команд**  Все построения группы для занятий (с лыжами и на лыжах) постановка на лыжи, передвижения, остановки и перестроения должны выполняться по общепринятым командам.  **Скрепление лыж** выполняется по команде "Лыжи скрепить!" Лыжи прикладываются друг к другу скользящими поверхностями и скрепляются с помощью специальных замков или ремешков, при их отсутствии лыжи крепко сжимаются рукой.  **Строевая стойка** с лыжами принимается по команде "Становись!" или "Смирно!" Лыжи ставятся у носка правой ноги, правая рука удерживает лыжи за грузовые площадки. Носки лыж немного наклоняются вперед. По команде "Равняйсь!" лыжи прижимают к плечу, голову поворачивают направо. По команде "Вольно!" следует, не выходя из строя, встать свободно, поочередно расслабляя ноги.  **Постановка на лыжи** осуществляется по команде "На лыжи становись!" По этой команде следует прикрепить лыжи к ногам, взять палки.  **Строевая стойка на лыжах** выполняется по команде "Смирно! "Палки ставят на снег возле креплений, палок, верхние концы палок отводят от себя (угол между плечом и предплечьем примерно 90°), голова прямо. По команде "Равняйсь!" ("Налево равняйсь!") голову повернуть направо (налево), верхние концы папок, подтянуть у груди так, чтобы они не мешали видеть грудь четвертого человека.  **Снятие лыж** выполняется по команде "Снять лыжи!" По этой команде палки ставятся на снег справа, лыжи открепляют и ставят на снегу слева. Для начала движения на лыжах подается команда "Группа (отделение) за направляющим (за мной) справа (слева) по одному (по два) **марш!**"  **Для изменения направления** движения колонны дается команда "Правое (левое) плечо вперед – марш!" Для поворота кругом подается команда "Кругом марш!" По предварительной команде, занимающиеся останавливаются, прибегая к упору палками, а по исполнительной – делают поворот махом кругом. Все исполнительные команды подаются протяжно.  **Повороты на месте** выполняются по соответствующим командам "Поворот переступанием (прыжком) направо" и т.д.  Поворот переступанием может быть произведен двумя способами вокруг пяток или вокруг носков лыж на 4 счета.  Для выполнения поворотов на месте необходимо произвести размыкание группы по команде "Группа, вправо (влево, от середины) на 5 шагов разомкнись!" При размыкании группы от середины указывается кто средний, он поднимает вперед левую руку и опускает ее. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * устный опрос (вопросы для проведение устного опроса представлены в ФОС); * проверка и сдача лыжного инвентаря; * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. * Строевые приемы с лыжам на месте. * Строевые приемы на лыжах на месте. * Передвижение на лыжах без палок: * а) ступающим шагом * б) скользящим шагом |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, места занятий для лыжного спорта, комплекты лыж.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 20** Обучение одновременного двухшажного хода.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о одновременном двухшажном ходе.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Подготовительная часть- организационные моменты:  Построение, рапорт, сообщение задач занятия.  Выбор и подготовка обуви, лыж, палок.  Смазка лыж. | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы  В подготовительной части занятия  подготавливается силами группы ровная утрамбованная площадка размером 15 на 30 м | 20’ |
| 2  2.1  2.2 | Основная часть- Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Боковые шаги на ровном месте в правую (левую) сторону.  Подъем на склон «лесенкой», повернувшись к нему сначала левым, затем правым боком.  Имитация подъема «елочкой» на ровном месте.  Имитация подъема «елочкой» по следу, оставленному преподавателем.  Прохождение дистанции 3000 м преимущественно с использованием техники одновременных лыжных ходов. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Занимающиеся, движутся по кругу, преподаватель находится в центре.  Упражнения на месте обрабатываются в одношереножном строю с интервалом 2 м. | 30-35’  25-30’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Подведение итогов занятия  Проверка и сдача лыжного инвентаря | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия  Проверить, нет ли у занимающихся признаков обморожения и, если есть, то принять необходимые меры по их устранению. | 10’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, места занятий для лыжного спорта, комплекты лыж.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 21.** Обучение технике попеременного одношажного хода.Совершенствование одновременного двухшажного хода.

**Вид учебного занятие** практическое

**Цель** Создать представление о технике попеременных ходов. Закрепить представление о технике одновременного двухшажного хода.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **Занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Выдача инвентаря.  Прохождение разминочных кругов | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Передвижение скользящим шагом, с среднем темпе. Сохраняя дистанцию 3-4 м | 3’  3 круга |
| 2  2.1 | Подготовительная часть  1.Ходьба на месте.  И. п.: о. с. – на лыжах, палки у ног.  2.Маршировка руками.  И. п.: о. с. – на лыжах, палки у стоп,  полуприсед, корпус чуть вперед, руки согнуты в локтях.  3.Подъём на носках.  И. п.: о.с. – на лыжах, палки у ног.  4.Движение для суставов ног.  И. п.: о.с. – на лыжах, полупри-  сед, палки у ног.  5.Скручивание позвоночника.  И. п.: о. с. – на лыжах. Палки  вместе за спиной под локтями.  6.Наклоны вперед.  И. п.: о.с. – на лыжах, палки за спиной под  локтями.  7.Наклоны в стороны.  И. п.: то же.  8.Круговое вращение корпусом.  И.п.: то же.  9.Приседания.  И. п.: о.с. – на лыжах, палки у ног.  10.Махи ногами.  И. п.: о.с. – на лыжах, палки у ног. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнений | | Расстояние между лыжами 10 – 15 см.  Счёт:  1 – поднять левую ногу (носок лыжи на снегу);  2 – и. п.;  3 – поднять правую ногу (носок лыжи на снегу);  4 – и. п.  Счёт:  1 – левая рука назад, правая вперед;  2 – наоборот.  Темп быстрый  Счет:  1 – подняться на носках ног (потянуться);  2 – и. п.  Счёт:  1 – левым коленом движение вперед;  2 – левое колено – в и. п., правое – вперёд;  3 – правое колено – в и. п., левое – вперёд;  4 – левое колено – в и. п.  Лучше работать под счёт "раз-два" в быстром темпе.  Счет:  1 – поворот корпуса влево;  2 – поворот корпуса вправо.  1 – наклон корпуса вперед, ноги прямые;  2 – выпрямиться, прогнуться в спине.  Счет:  1 – наклон корпуса влево;  2 – и.п.;  3 – наклон корпуса вправо;  4 – и.п.  На восемь счетов – вращение влево.  На восемь счетов – вращение вправо.  Счет:  1 – глубокий сед, стопы стоят на лыжах;  2 – и.п.  Тяжесть тела на правой лыже. Корпус чуть наклонить вперед.  Руками сильно упереться на палки. | 18 раз  18 раз  10 раз  18 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков  Обучение технике попеременных шагов  Упражнение №1.  и. п. – стоя на одной ноге  Упражнение №2  и.п. – стоя на левой ноге, правая нога отведена назад, правая рука подана вперед, левая отведена назад  Упражнение №3  то же упражнение, но с небольшим подседанием.  Упражнения 1 – 3 повторить, но уже с палками.  УПРАЖНЕНИЯ НА ЛЫЖАХ НА МЕСТЕ.  Упражнения 1 – 3, но с палками и на лыжах.  Совершенствование одновременного двухшажного хода. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | | на счет 1 – правую  руку вынести вперед, а левую – назад; на счет 2 – поменять  положение рук; руки вперед поднимать до уровня плеч, сзади  – до отказа, плечи не разворачивать.  на  счет 1 – поменять положение рук и ног; на счет 2 – вернуться  в и.п. | 25’ |
| 4  4.1 | Заключительная часть занятия  Построение в одну шеренгу, упражнения на восстановление дыхания, подведение итогов. | Словесные методы(пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | | 10’ |

**Средства обучения:** секундомер, инвентарь для занятий лыжной подготовкой: лыжи, лыжные палки, ботинки.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 22** Обучение попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о попеременном двухшажном ходе. Закрепить представление о технике одновременного одношажного хода.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Подготовительная часть- организационные моменты:  Построение, рапорт, сообщение задач занятия.  Выбор и подготовка обуви, лыж, палок.  Смазка лыж. | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы  В подготовительной части занятия  подготавливается силами группы ровная утрамбованная площадка размером 15 на 30 м | 20’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Основная часть- Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Обучение попеременному двухшажному ходу:   Обучение технике скользящего шага при ходьбе без палок.   Обучение попеременному двухшажному ходу с использованием палок.  Обучение технике  в целом.  Прохождение  дистанции 3.000 м с использованием изученной техники.  Совершенствование одновременного одношажного хода. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Занимающиеся, движутся по кругу, преподаватель находится в центре. Упражнения на месте обрабатываются в одношереножном строю с интервалом 2 м. | 10-15’  10-15’  10’  15-20’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Подведение итогов занятия  Проверка и сдача лыжного инвентаря | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия  Проверить, нет ли у занимающихся признаков обморожения и, если есть, то принять необходимые меры по их устранению. | 10’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, места занятий для лыжного спорта, комплекты лыж.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 23** Обучение бесшажному ходу.Совершенствование попеременного двухшажного хода.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о технике бесшажного хода. Закрепить представление о технике попеременного двухшажного хода.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Подготовительная часть- организационные моменты:  Построение, рапорт, сообщение задач занятия.  Выбор и подготовка обуви, лыж, палок.  Смазка лыж. | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы  В подготовительной части занятия  подготавливается силами группы ровная утрамбованная площадка размером 15 на 30 м | 20’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Основная часть- отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков:  Обучение одновременному бесшажному ходу  Обучение движениям на месте.  Обучение технике хода в целом.   Прохождение дистанции 3000 м преимущественно с использованием техники одновременных лыжных ходов.  Совершенствование попеременного двухшажного хода. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Занимающиеся, движутся по кругу, преподаватель находится в центре. Упражнения на месте обрабатываются в одношереножном строю с интервалом 2 м. | 10-15’  15-20’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Подведение итогов занятия  Проверка и сдача лыжного инвентаря | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия  Проверить, нет ли у занимающихся признаков обморожения и, если есть, то принять необходимые меры по их устранению. | 10’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, места занятий для лыжного спорта, комплекты лыж.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 24** Обучение торможению «плугом», «упором»;Совершенствование попеременного двухшажного хода

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о спуске со склона и торможении. Закрепить представление о технике попеременного двухшажного хода.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Подготовительная часть- организационные моменты:  Построение, рапорт, сообщение задач занятия.  Выбор и подготовка обуви, лыж, палок.  Смазка лыж. | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы  В подготовительной части занятия  подготавливается силами группы ровная утрамбованная площадка размером 15 на 30 м | 5’ |
| 2  2.1  2.2 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  1. Спуск со склона в основной стойке.  2. Спуск со склона до ориентира.  3.Спуск со склона, мягко пружиня ногами.  4. Спуск со склона, соблюдая определенные интервалы.  5. Спуск в воротца, образованные лыжными палками.  6. Свободный спуск.  7. Спуск с поворотом и переступанием лыжами в правую (левую) сторону  8. Спуск, взявшись за руки.  9. Спуск со склона, низко присев.  10. Спуск с перекладыванием из руки в руку какого-нибудь предмета.  11. Спуск, вдвоем с перебрасыванием друг другу мяча.  12. Спуск со склона, стараясь попасть снежком в мишень (обруч)  13. Спуск со склона применяя торможение плугом.  14. Спуск со склона применяя торможение упором.  Совершенствование попеременного двухшажного хода | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Занимающиеся, движутся по кругу, преподаватель находится в центре.  Упражнения на месте обрабатываются в одношереножном строю с интервалом 2 м.  Соблюдать дистанцию | 5’  5’  5'  5'  5'  5'  5'  5'  5'  5'  5'  5'  5'  5' |
| 3  3.1  3.2 | Заключительная часть занятия  Подведение итогов занятия  Проверка и сдача лыжного инвентаря | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия  Проверить, нет ли у занимающихся признаков обморожения и, если есть, то принять необходимые меры по их устранению. | 5’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, места занятий для лыжного спорта, комплекты лыж.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 25** Обучение поворотам в движении с переступанием; Совершенствование бесшажного хода.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о технике поворотов в движении. Закрепить технику бесшажного хода

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **Занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Подготовительная часть- организационные моменты:  Построение, рапорт, сообщение задач занятия.  Выбор и подготовка обуви, лыж, палок.  Смазка лыж. | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы  В подготовительной части занятия  подготавливается силами группы ровная утрамбованная площадка размером 15 на 30 м | 5’ |
| 2  2.1  2.2 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  1. Обучение поворота переступанием вокруг пяток лыж.  2. Поворот переступанием вокруг носков лыж.  3. Поворот махом правой вправо и махом левой влево.  4. Спуск со склона в основной стойке.  5. Спуск в воротца, образованные лыжными палками.  6. Свободный спуск.  7. Боковые шаги на ровном месте в правую (левую) сторону.  8. Подъем на склон «лесенкой», повернувшись к нему сначала левым, затем правым боком.  9. Имитация подъема «елочкой» на ровном месте.  10. Подъем «елочкой» на пологий склон.  11. Подъем «елочкой», ускоряя темп движения.  12. При спусках со склона использовать различные виды торможения (плугом, упором, падением).  Совершенствование бесшажного хода. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Упражнения на месте обрабатываются в одношереножном строю с интервалом 2 м.  Занимающиеся, движутся друг за другом, сохраняя дистанцию.  Занимающиеся, движутся друг за другом, сохраняя дистанцию. | 7’  7’  7'  7'  7'  7'  7'  7'  7'  7'  7'  7' |
| 3  3.1  3.2 | Заключительная часть занятия  Подведение итогов занятия  Проверка и сдача лыжного инвентаря | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия  Проверить, нет ли у занимающихся признаков обморожения и, если есть, то принять необходимые меры по их устранению. | 10’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, места занятий для лыжного спорта, комплекты лыж.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 26** Совершенствование способов торможений, поворотов в движении с переступанием. Обучение спуску в основной стойке, с поворотом направо/налево

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепить способы торможения, повороты в движении с переступанием. Создать представление о спуске в основной стойке, с поворотом направо/налево

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **Занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Подготовительная часть- организационные моменты:  Построение, рапорт, сообщение задач занятия.  Выбор и подготовка обуви, лыж, палок.  Смазка лыж. | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы  В подготовительной части занятия  подготавливается силами группы ровная утрамбованная площадка размером 15 на 30 м | 5’ |
| 2  2.1  2.2 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  1. Совершенствование поворота переступанием вокруг пяток лыж.  2. Поворот переступанием вокруг носков лыж.  3. Поворот махом правой вправо и махом левой влево.  4. Спуск со склона в основной стойке.  5. Спуск в воротца, образованные лыжными палками.  6. Свободный спуск.  7. Боковые шаги на ровном месте в правую (левую) сторону.  8. Подъем на склон «лесенкой», повернувшись к нему сначала левым, затем правым боком.  9. Имитация подъема «елочкой» на ровном месте.  10. Подъем «елочкой» на пологий склон.  11. Подъем «елочкой», ускоряя темп движения.  12. При спусках со склона использовать различные виды торможения (плугом, упором, падением).  Обучение спуску в основной стойке, с поворотом направо/налево | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Упражнения на месте обрабатываются в одношереножном строю с интервалом 2 м.  Занимающиеся, движутся друг за другом, сохраняя дистанцию.  Занимающиеся, движутся друг за другом, сохраняя дистанцию. | 7’  7’  7'  7'  7'  7'  7'  7'  7'  7'  7'  7' |
| 3  3.1  3.2 | Заключительная часть занятия  Подведение итогов занятия  Проверка и сдача лыжного инвентаря | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия  Проверить, нет ли у занимающихся признаков обморожения и, если есть, то принять необходимые меры по их устранению. | 10’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, места занятий для лыжного спорта, комплекты лыж.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 27** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Баскетбольная терминология. Судейские жесты.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** проинструктировать по технике безопасности на занятиях по баскетболу, ознакомить с правилами игры и судейскими жестами.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Создать у занимающихся представление о баскетболе:  - ознакомление обучающихся с содержанием учебного материала;  - организация занятий в спортзале и на открытой площадке;  - провести инструктаж по технике безопасности: общие требования, требования техники безопасности перед началом занятий, требования техники безопасности во время занятий, требования техники безопасности в аварийных ситуациях, требования техники безопасности по окончании занятий;  - правила игры;  - дать краткую характеристику терминологии в баскетболе: корзина, щит, аут, восемь секунд, фол, ведение, плотноопекаемый игрок и т.д.  - ознакомить с судейскими жестами.  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприседе, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * устный опрос (вопросы для проведение устного опроса представлены в ФОС); * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

- материально-технические: оборудование и инвентарь для спортивных игр, игровой спортивный зал.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 28** Основная стойка баскетболиста; обучение перемещениям баскетболиста (шагом, бегом, прыжками). Обучение техники остановки (шагом, прыжком); двусторонняя учебная игра.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о стойке баскетболиста и его перемещениям по площадке, техники остановки

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **Занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы | 3’ |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 10’’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  ОРУ на месте  1)И.п. – о.с., руки на пояс  1 – наклон головы вправо;  2 – влево;  3 – вперед;  4 - назад  2)И.п. – о.с., руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  3)И.п. – о.с., руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «вовнутрь»;  1 – 4 – то же – «кнаружи»  4)И.п. – о.с., руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  5) И.п. – о.с., правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  6) И.п. – о.с., руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  7) И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая – на пояс  1,2,3 – наклон туловища влево, пружинящие покачивания;  4 – смена рук;  1 - 4 – то же вправо  8) И.п. – широкая стойка, руки в стороны, полунаклон  1 – 4 – упражнение «Мельница»  9) И.п. – выпад правой, руки на правом бедре  1 – 3 – пружинящие покачивания  4- смена ног прыжком  1 - 4 – то же – выпад левой  «Направо, за направляющим в обход по залу «шагом марш!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Упражнение выполнять в медленном темпе  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе  Выполнять упражнение в быстром темпе  Спину держать ровно, руки в локтевом суставе не сгибать  Руки // полу, движения активные  Наклон глубже, спина прямая, руку, поднятую вверх, не сгибать в локтевом суставе  Ноги в коленном суставе не сгибать, поворот туловища активней  Выпад глубже | 3’  10’  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза |
| 3  3.1  3.2  3.3 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Техника перемещений:  1) приставной шаг – рывок;  2) передвижения боком приставными шагами «змейкой» спиной вперёд;  3) бег «змейкой» лицом вперёд  4) перемещения приставными шагами по треугольнику  6х 6 метров:  - спиной вперед;  - лицом вперед;  - правым боком;  - спиной вперед;  лицом вперед;  левым боком.  Обучение техники остановки:  - шагом;  - прыжком. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Порядок выполнения:  1) объяснение;  2) показ студентам. Следить за правильными перемещениями, работой рук и ног в защитной стойке.  Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами.  Обратить внимание на выполнении ново изученных элементов | 8 раз  8 раз  8 раз  15’  10’  8 раз |
| 4  4.1 | Заключительная часть занятия  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: оборудование и инвентарь для спортивных игр, игровой спортивный зал.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 29** Обучение техники передачи мяча: с места, в движении и в прыжке. Обучение технике ведения мяча (правой, левой, попеременно); двусторонняя учебная игра.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о технике передачи мяча: с места, в движении и в прыжке; технике ведения мяча (правой, левой, попеременно)

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы | 3’ |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 10’’ |
| 2  2.1  2.2  2.3  2.4 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  ОРУ в движении  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  «На месте стой, «налево», на 1 – 3 рассчитайсь!»  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег  «Направо, за направляющим в обход по залу «шагом марш!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения  Поточный метод выполнения упражнения, соревновательный метод | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе  Руки в локтевом суставе не сгибать  Спина держать ровно, отведение рук активнее  Наклон глубже, спина прямая, руку, поднятую вверх, не сгибать в локтевом суставе  Спереди стоящая нога - выпрямлена в коленном суставе, сзади стоящая - немного согнута в коленном суставе. Касаться обеими руками носка спереди стоящей ноги  Выпад глубже, поворот туловища активней  Упражнение выполнять в быстром темпе, выпад глубже, поворот туловища активней  Спину не наклонять вперед/назад, руки работают, как при беге  Спина немного наклонена вперед, ноги - широкая стойка  Максимально выпрыгивать вверх  Выполнять в максимальном темпе  Взять по одному мячу на пару | 3’  10’  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  1’  1’  1’  1’  1’  1’ |
| 3  3.1  3.2  3.3  3.4 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Техника ловли мяча:  1) подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, одной рукой;  2) подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, одной рукой в движении;  Техника передачи мяча:  1) передача двумя от груди;  2) передача двумя от груди с отскоком от пола;  3) передача одной от плеча;  4) передача одной от плеча с отскоком от пола  Техника ведения мяча:  1) Ведение правой рукой – обвести стойку – ведение левой рукой  2) Ведение мяча с обведением набивных мячей  3) Ведение, передвигаясь спиной вперед к стойке правой рукой, обратно – левой рукой  4) Ведение, перемещаясь приставными шагами туда правым боком, ведение левой рукой, обратно левым боком, ведение правой рукой.  Техника сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча:  1) Ведение, 2 шага, бросок;  2) Ведение (обводка трёхсекундной зоны) правой рукой, 2 шага, бросок одной рукой (правой) от плеча;  3)Подбор мяча, ведение левой рукой (обводка) 2 шага, бросок одной рукой (левой) от плеча. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Мяч подбрасывать над головой.  Мяч подбрасывать вверх-вперед, влево, вправо.  Встать напротив партнера, мяч передавать точно в грудь, параллельно полу.  Мяч накрывать сверху, пальцы широко расставлены.  Упражнение выполняют на одной половине. Оценивается правильное ведение, бросок, подбор, ведение без пробежек, правильный бросок. | 8 раз  8 раз  10’  10’  10’  5’  5’  5  10’  5’  10’  5’  5’  15’ |
| 4  4.1 | Заключительная часть занятия  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: оборудование и инвентарь для спортивных игр, игровой спортивный зал.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 30** Обучение техники поворотов; Обучение техники отбора мяча (выбивание, вырывание, перехват) двусторонняя учебная игра.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о технике поворотов в баскетболе; о технике отбора мяча (выбивание, вырывание, перехват)

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы | 3’ |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 10’’ |
| 2  2.1  2.2  2.3  2.4 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  ОРУ в движении  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  «На месте стой, «налево», на 1 – 3 рассчитайсь!»  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег  «Направо, за направляющим в обход по залу «шагом марш!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения  Поточный метод выполнения упражнения, соревновательный метод | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе  Руки в локтевом суставе не сгибать  Спина держать ровно, отведение рук активнее  Наклон глубже, спина прямая, руку, поднятую вверх, не сгибать в локтевом суставе  Спереди стоящая нога - выпрямлена в коленном суставе, сзади стоящая - немного согнута в коленном суставе. Касаться обеими руками носка спереди стоящей ноги  Выпад глубже, поворот туловища активней  Упражнение выполнять в быстром темпе, выпад глубже, поворот туловища активней  Спину не наклонять вперед/назад, руки работают, как при беге  Спина немного наклонена вперед, ноги - широкая стойка  Максимально выпрыгивать вверх  Выполнять в максимальном темпе  Взять по одному мячу на пару | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  1’  1’  1’  1’ |
| 3  3.1  3.2  3.3  3.4 | Отработка практических умений и навыков  Броски в тройках после второй передачи с организацией подбора:  1) броски в корзину под углом 90º;  2) броски в корзину под углом 45º;  3) Броски мяча с штрафной линии.  Обучение техники поворотов  - повороты на месте без мяча;  - повороты на месте с мячом;  - повороты в движении без мяча;  - повороты в движении без мяча.  Обучение техники отбора мяча  -выбивание мяча из рук соперника  - выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим  - выбивание при ведении мяча  - вырывание мяча при ловле, передаче или взятии отскока  Игра«10 предач» | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Игровой метод | Мяч подбирать до его отскока об пол.  1-бросает, 2- только пасует бросающему, 3- подбирает и запасовывает пасующего.  движение игрока вокруг носка опорной ноги непринужденное, лишенное скованности;  выполнение поворота за счет переноса тяжести тела с впередистоящей ноги на сзади стоящую (опорную), отталкивания и переступания впередистоящей с одновременным вращением на опорной;  выполнение движения на согнутых ногах.  Игра проводится на всей площадке. Группа делится на две команды. В команде нужно выполнить 10 передач без ошибок и потерь мяча. У команды соперников задача перехватить мяч. После перехвата или технической ошибки соперника команда овладевшая мячом начинает свои «10 передач». | 5’  5’  5’  5’  5’  5’  5’  20’  25’ |
| 4  4.1 | Заключительная часть занятия  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: оборудование и инвентарь для спортивных игр, игровой спортивный зал.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 31** Обучение техники броска мяча в корзину с места/в движении; эстафеты с бросками в кольцо с места; двусторонняя игра.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о технике броска с места.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы | 3’ |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 10’’ |
| 2  2.1  2.2  2.3  2.4 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  ОРУ в движении  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  «На месте стой, «налево», на 1 – 3 рассчитайсь!»  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег  «Направо, за направляющим в обход по залу «шагом марш!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения  Поточный метод выполнения упражнения, соревновательный метод | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе  Руки в локтевом суставе не сгибать  Спина держать ровно, отведение рук активнее  Наклон глубже, спина прямая, руку, поднятую вверх, не сгибать в локтевом суставе  Спереди стоящая нога - выпрямлена в коленном суставе, сзади стоящая - немного согнута в коленном суставе. Касаться обеими руками носка спереди стоящей ноги  Выпад глубже, поворот туловища активней  Упражнение выполнять в быстром темпе, выпад глубже, поворот туловища активней  Спину не наклонять вперед/назад, руки работают, как при беге  Спина немного наклонена вперед, ноги - широкая стойка  Максимально выпрыгивать вверх  Выполнять в максимальном темпе  Взять по одному мячу на пару | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  1’  1’  1’  1’ |
| 3  3.1  3.2  3.3  3.4  3.5 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Передачи мяча на месте:  1) передача двумя от груди;  2) передача двумя от груди с отскоком от пола;  3) передача одной от плеча;  4) передача одной от плеча с отскоком от пола  Передача мяча в движении:  1) передача двумя от груди;  2) передача двумя от груди с отскоком от пола;  3) передача одной от плеча;  4) передача одной от плеча с отскоком от пола  Обучение технике броска мяча с места:  1) показ броска одной рукой от плеча;  2) имитация броска на месте, над собой;  3) броски через волейбольную сетку в парах;  4) броски в корзину под прямым углом;  5) броски в корзину под углом 45 º  Обучение технике броска мяча в движении:  1) Показ и рассказ броска в движении;  2) Имитация броска в движении без атаки кольца;  3) Бросок в движении под углом 45 º  Эстафеты с бросками в кольцо с места. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Игровой метод | Встать напротив партнера, мяч передавать точно в грудь, параллельно полу.  Передачи выполняются в беге от лицевой линии к противоположной.  Основные требования при броске следующие: выполнять бросок быстро, в исходном положении удерживать мяч близко к туловищу, направлять локоть бросающей руки на корзину, выпускать мяч через указательный палец, сопровождать бросок рукой и кистью, постоянно удерживать взгляд на цели, следить за мягкостью и непринужденностью броска, для сохранения равновесия удерживать плечи параллельно.  Следить за правилом выполнения упражнений.  Из стойки баскетболиста, левая нога впереди;  1 – шаг правой ногой  2 – шаг левой ногой  3 прыжок вверх с подниманием правого колена вверх и броском | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  3’  3’  3’  3’  3’  3’  3’  3’  3’  3’  3’  5’  15’ |
| 4  4.1 | Заключительная часть занятия  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: оборудование и инвентарь для спортивных игр, игровой спортивный зал.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема** **32** Обучение техники добивания мяча в кольцо, техники штрафного броска; двусторонняя учебная игра в стритбол.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о технике добивания мяча в кольцо, штрафного броска

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы | 3’ |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 10’’ |
| 2  2.1  2.2  2.3  2.4 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  ОРУ в движении  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  «На месте стой, «налево», на 1 – 3 рассчитайсь!»  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег  «Направо, за направляющим в обход по залу «шагом марш!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения  Поточный метод выполнения упражнения, соревновательный метод | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе  Руки в локтевом суставе не сгибать  Спина держать ровно, отведение рук активнее  Наклон глубже, спина прямая, руку, поднятую вверх, не сгибать в локтевом суставе  Спереди стоящая нога - выпрямлена в коленном суставе, сзади стоящая - немного согнута в коленном суставе. Касаться обеими руками носка спереди стоящей ноги  Выпад глубже, поворот туловища активней  Упражнение выполнять в быстром темпе, выпад глубже, поворот туловища активней  Спину не наклонять вперед/назад, руки работают, как при беге  Спина немного наклонена вперед, ноги - широкая стойка  Максимально выпрыгивать вверх  Выполнять в максимальном темпе  Взять по одному мячу на пару | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  1’  1’  1’  1’  1’  1’ |
| 3  3.1  3.2  3.3  3.4  3.5 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Передача мяча в движении:  1) передача двумя от груди;  2) передача двумя от груди с отскоком от пола;  3) передача одной от плеча;  4) передача одной от плеча с отскоком от пола  Бросок мяча в движении:  1) Показ и рассказ броска в движении;  2) Имитация броска в движении без атаки кольца;  3) Бросок в движении под углом 45 º  Обучение техники добивания мяча в кольцо  - добивание мяча однойрукой,  добивание мяча двумя руками  Обучение техники штрафного броска:  1) показ броска одной рукой от плеча;  2) имитация броска на месте, над собой;  3) броски через волейбольную сетку в парах;  4) броски в корзину под прямым углом;  5) броски в корзину под углом 45 º  Учебная игра в стритбол. | Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Игровой метод | Передачи выполняются в беге от лицевой линии к противоположной.  Из стойки баскетболиста, левая нога впереди;  1 – шаг правой ногой  2 – шаг левой ногой  3 прыжок вверх с подниманием правого колена вверх и броском  Основные требования при броске следующие: выполнять бросок быстро, в исходном положении удерживать мяч близко к туловищу, направлять локоть бросающей руки на корзину, выпускать мяч через указательный палец, сопровождать бросок рукой и кистью, постоянно удерживать взгляд на цели, следить за мягкостью и непринужденностью броска, для сохранения равновесия удерживать плечи параллельно.  Следить за соблюдением правил игры | 3’  3’  3’  3’  3’  3’  3’  15’  3’  3’  3’  3’  3’  15’ |
| 4  4.1 | Заключительная часть занятия  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: оборудование и инвентарь для спортивных игр, игровой спортивный зал.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 33** Обучение технике защитной стойке (стойка с выставленной ногой вперед, на одной линии); Обучение тактическим действиям в нападении (заслоны, передвижения, отскок); учебная двусторонняя игра.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о технике защитной стойки; создать представление о тактических действий в нападении.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **Занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы | 3’ |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 10’’ |
| 2  2.1  2.2  2.3  2.4 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  ОРУ в движении  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  «На месте стой, «налево», на 1 – 3 рассчитайсь!»  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег  «Направо, за направляющим в обход по залу «шагом марш!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения  Поточный метод выполнения упражнения, соревновательный метод | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе  Руки в локтевом суставе не сгибать  Спина держать ровно, отведение рук активнее  Наклон глубже, спина прямая, руку, поднятую вверх, не сгибать в локтевом суставе  Спереди стоящая нога - выпрямлена в коленном суставе, сзади стоящая - немного согнута в коленном суставе. Касаться обеими руками носка спереди стоящей ноги  Выпад глубже, поворот туловища активней  Упражнение выполнять в быстром темпе, выпад глубже, поворот туловища активней  Спину не наклонять вперед/назад, руки работают, как при беге  Спина немного наклонена вперед, ноги - широкая стойка  Максимально выпрыгивать вверх  Выполнять в максимальном темпе  Взять по одному мячу на пару | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  1’  1’  1’  1’ |
| 3  3.1  3.2  3.3  3.4  3.5  3.6 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Передачи мяча на месте:  1) передача двумя от груди;  2) передача двумя от груди с отскоком от пола;  3) передача одной от плеча;  4) передача одной от плеча с отскоком от пола  Передача мяча в движении:  1) передача двумя от груди;  2) передача двумя от груди с отскоком от пола;  3) передача одной от плеча;  4) передача одной от плеча с отскоком от пола  Обучение технике защитной стойке  - левая и правая стойки,  - высокая стойка,  - средняя стойка,  - низкая стойка.  Обучение тактическим действиям в нападении: заслоны, передвижения, отскок.  Прием контрольного упражнения  Учебная двусторонняя игра | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Метод строго - регламентированного упражнения  Игровой метод | Встать напротив партнера, мяч передавать точно в грудь, параллельно полу.  Передачи выполняются в беге от лицевой линии к противоположной.  Ноги игрока согнуты в коленях, для устойчивости одна нога впереди, а другая сзади. Вес тела равномерно распределяется на подошвы обеих ног. Голова защитника повернута так, чтобы иметь в поле зрения как игрока, которого он держит, так и окружающую обстановку.  Предоставлено в ФОС  Следить за соблюдением правил. | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  3’  3’  3’  3’  3’  3’  3’  3’  10’  10-15  15-20’ |
| 4  4.1 | Заключительная часть занятия  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: оборудование и инвентарь для спортивных игр, игровой спортивный зал.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 34** Совершенствование технических и тактических действий в двусторонней игре.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о технике броска мяча в кольцо в движении.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы | 3’ |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 10’’ |
| 2  2.1  2.2  2.3  2.4 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  ОРУ в движении  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  «На месте стой, «налево», на 1 – 3 рассчитайсь!»  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег  «Направо, за направляющим в обход по залу «шагом марш!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения  Поточный метод выполнения упражнения, соревновательный метод | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе  Руки в локтевом суставе не сгибать  Спина держать ровно, отведение рук активнее  Наклон глубже, спина прямая, руку, поднятую вверх, не сгибать в локтевом суставе  Спереди стоящая нога - выпрямлена в коленном суставе, сзади стоящая - немного согнута в коленном суставе. Касаться обеими руками носка спереди стоящей ноги  Выпад глубже, поворот туловища активней  Упражнение выполнять в быстром темпе, выпад глубже, поворот туловища активней  Спину не наклонять вперед/назад, руки работают, как при беге  Спина немного наклонена вперед, ноги - широкая стойка  Максимально выпрыгивать вверх  Выполнять в максимальном темпе  Взять по одному мячу на пару | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  1’  1’  1’  1’  1’  1’ |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование тактических действий в нападении: заслоны, передвижения, отскок.  Совершенствование технических и тактических действий в двусторонней игре. | Метод строго - регламентированного упражнения  Игровой метод | Работа в парах, тройках  Следить за соблюдением правил игры | 10’  45’ |
| 4  4.1 | Заключительная часть занятия  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: оборудование и инвентарь для спортивных игр, игровой спортивный зал.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема** **35** Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Требования по соблюдению мер личной гигиены.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** проинструктировать о технике безопасности на занятиях по плаванию.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Создать у занимающихся представление о плавание:  - ознакомление обучающихся с содержанием учебного материала;  - организация занятий в бассейне;  - провести инструктаж по технике безопасности: общие требования, требования техники безопасности перед началом занятий, требования техники безопасности во время занятий, требования техники безопасности в аварийных ситуациях, требования техники безопасности по окончании занятий;  - дать краткую характеристику;  - ознакомить с правилами соревнований по плаванию;  - источники опасности в бассейне;  - противопоказания для занятий по плаванию;  - личная гигиена на занятиях по плаванию.  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприседе, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * устный опрос (вопросы для проведение устного опроса представлены в ФОС); * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

- материально-технические: плавательный бассейн, доски, ласты.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 36** Обучение техники кроль на груди, на спине, техники дыхания кроль на груди.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о технике техники плавания способом кроль на груди.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п. : - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 10’’ |
| 2  2.1  2.3 | Подготовительная часть  О.Р.У.  Разминка на суше:  1)и.п. – узкая стойка, руки вниз соединены в замок 1 – поднять руки встать на носки посмотреть на кисти рук, 2 – исходное положение, 3 – 4 – повторение упражнения  2)и.п.- узкая стойка, руки на поясе. Поворот головы в лево, право.   3) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам 1-8 – круговые движения в перед в плечевых суставах, 1-8 – круговые движения назад в плечевых суставах  4) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вперед, 2-  наклон влево, 3 – прогнуться назад, 4 – наклон вправо.  5) и.п.– стойка, ноги на ширине плеч руки в верх соединены в положении «стрелочка»  1-2-3- глубокий наклон с пружинистыми движениями, 4 – и.п.  6) и.п.- узкая стойка, руки на поясе. Приседание. | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе | 8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Упражнения на технику дыхания и работы ног в воде:  1) совершенствование скольжения на груди/спине с работой ног и с задержкой дыхания;  2) совершенствование скольжения на груди/спине с работой ног с доской и выдохом в воду;  3) имитация работы рук кролем на груди/спине на суше с поворотом головы;  4) обучение работе рук кролем на груди/спине, с доской, без работы ног;  5) обучение вдоха и выдоха при плавании кроль на груди/спине у мостиков;  6) плавание с доской кролем с работой рук и ног;  7) обучение в координации работе рук и ног кролем на груди/спине;  8) проплывание коротких отрезков в полной координации кроль на груди/спине;  Игра «Пятнашки»  Один игрок водит с мячом, остальные должны спрятаться под воду. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Задержать дыхание  Обратить внимание на работу ног.  Обратить внимание на выполнении ново изученных элементов  Нужно спрятаться под воду, кто не успел, того пятнают мячом. | 6-8’  6-8’  6-8’  6-8’  6-8’  6-8’  6-8’  6-8’  10’ |
| 4  4.1 | Заключительная часть занятия  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 5’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: плавательный бассейн, доски, ласты.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 37** Выполнение контрольного упражнения.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных упражнений:  Контрольное упражнение: 1.4.Выполнение попеременного двухшажного лыжного хода (прохождение дистанции 500м).  Контрольное упражнение: 1.5.Выполнение ведения мяча в баскетболе змейкой (дистанция 20м.). (представлено в ФОС). |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на внимание;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, маты, гимнастические коврики.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 38** Выполнение контрольного упражнения.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных упражнений:  Контрольное упражнение:1.6. Выполнение штрафного броска в баскетболе на точность (10 бросков). (представлено в ФОС). |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, маты, гимнастические коврики.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 39** Прием контрольных нормативов.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных нормативов ,«Таблица контрольных нормативов» представлена в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, стартовые колодки, свисток.

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема 40** Прием контрольных нормативов.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных нормативов , таблица «Контрольные нормативы» представлена в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** -материально-технические: секундомер, стартовые колодки, свисток.

**Модуль 1.** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема**  Баскетбол

**Цель** контроль самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Проверка контрольной работы по изученной теме |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольной работы. |

**Модуль 1** Обучение тактическим действиям в базовых видах спорта.

**Тема** Зачет.

**Цель** определение успешности достижения обучающимися результатов обучения по учебной дисциплине.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Самостоятельная разминка.  Ответ обучающихся по зачетным билетам(представлены в ФОС):  Практические задания:  - контрольные упражнения,  - контрольные нормативы. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение дисциплинарного рейтинга; * выставление зачета. |

**Средства обучения:**

- материально-технические: спортивный зал, гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, скакалки, утяжелители для рук и ног, медицинболы, маты, секундомеры.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 1** Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Проинструктировать по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Создать у занимающихся представление о легкой атлетике:  - ознакомление обучающихся с содержанием учебного материала;  - организация занятий на стадионе, в спортзале;  - провести инструктаж по технике безопасности: общие требования, требования техники безопасности перед началом занятий, требования техники безопасности во время занятий, требования техники безопасности в аварийных ситуациях, требования техники безопасности по окончании занятий.  - повторить характеристику легкоатлетической терминологии: атлет, 10-секундный барьер, темп бега, фальстарт, фартлек, эстафета, фотофиниш, пейсмейкер и др.  - повторить правила соревнований по легкой атлетике: старт, бег и ходьба по дистанции, барьерный бег, барьерный бег, эстафетный бег, спортивная ходьба, финиш.  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприседе, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * устный опрос (вопросы для проведение устного опроса представлены в ФОС); * упражнение на внимание; * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий для прыжков в длину, бега, метаний.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 2** Совершенствование техники движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепить технику движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  8 раз  8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков  Совершенствовать движения ног и таза при спортивной ходьбе.  Упражнение №1.  Ходьба медленная и ускоренная на отрезках 50-60 метров, при которой нога ставится на землю прямой и остается в таком положении до момента заднего толчка.  Упражнение №2.  То же самое упражнение, но обратить внимание на движение таза вокруг вертикальной оси.  Упражнение №3  То же самое, но ходьбу проводить по белым линиям беговой дорожки или по начерченной линии. Обратить внимание на постановку ноги ближе к линии.  Совершенствование движений рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе.  Упражнение №1.  Имитация работы рук на месте.  Упражнение №2  Спортивная ходьба в среднем темпе, руки заложены за спину.  Упражнение №3  Ходьба в среднем темпе, руки опущены вниз.  Упражнение №4  Спортивная ходьба в среднем темпе с активной работой согнутых рук и плечевого пояса. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на легкое, напряженное выполнение упражнений, равномерность ходьбы, низкий пронос ноги после заднего толчка и мягкую постановку ее с пятки вперед. Во время выполнения всех упражнений руки должны быть опущены вниз.  Обратить особое внимание на не напряженное положение плечевого пояса. Руки движутся прямолинейно, согнутые под прямым или тупым углом, не пересекая средней плоскости. Упражнение проводится на отрезке до 100 м. | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий для прыжков в длину, бега, метаний.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 3** Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по дистанции.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепить технику спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по дистанции

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п. : - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1)И.п. – о.с., руки на пояс  1 – наклон головы вправо;  2 – влево;  3 – вперед;  4 - назад  2)И.п. – о.с., руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  3)И.п. – о.с., руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «вовнутрь»;  1 – 4 – то же – «кнаружи»  4)И.п. – о.с., руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  5)И.п. – широкая стойка, руки на плечах у партнера,  1,2,3 – наклон туловища, пружинящие покачивания;  4 – и.п.;  «Кругом!»  6) И.п. – о.с., руки вверху, сцепленные в кистевом суставе с партнером  1 – выпад правой;  2 – и.п.;  3 – выпад левой;  4 – и.п.  «Кругом!»  7) И.п. – правая/левая рука на плече у партнера  1 – подтянуть првую/левую ногу за голеностопный сустав, удержать;  2 – и.п.;  3 – 4 – то же, поменять ногу  «В одну шеренгу становись!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчленено - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Упражнение выполнять в медленном темпе  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе  Выполнять упражнение в быстром темпе  Ноги в коленном суставе не сгибать, наклон глубже  Выпад глубже, руки не опускать  Выполнять с максимальной амплитудой | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  1’ |
| 3  3.1  3.2  3.3  3.4 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков  СБУ  1)бег с высоким  подниманием бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на  правой/левой ноге  6)челночный бег  «Направо, за направляющим в обход по залу «шагом марш!»  Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона.  - Ускорение за теннисным мячом  - Бег через маленькие барьеры  - Выбегание из И.П. упор  лежа.  - Бег на месте в И. П. упор  лежа с последующим  выбеганием.  - Бег со старта с опорой на одну руку.  -Выбегание с низкого старта из стартовых колодок, стартовый разгон.  Совершенствование технике бега по дистанции  1. Семенящий бег:  a) на месте с опорой; б) без опоры; в) с медленным продвижением вперед.  2.Совершенствование прямолинейным движением:  a) бег по «коридору» (узкой дорожке) шириной 20–30 см, сделанному из резиновой ленты, шнура или шпагата; б) бег по прямой линии шириной 5 см, стопы ставятся по линии и параллельно ей; в) бег по гимнастическим скамейкам.  3. Прыжки с ноги на ногу с переходом на бег по дистанции.  4. Бег в ровном, спокойном темпе с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу с ускорением.  5. Бег на время с ходу (20 м, 30 м).  Совершенствование техники финиширования  1. Стоя в шаге, левую (правую) ногу поставить вперед, руки опущены вниз. Выполнить шаг вперед с быстрым наклоном туловища вперед и отведением рук назад.  2. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе.  3. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад и при медленном и быстром беге.  4. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч в медленном и быстром беге индивидуально и в группах.  5. Бросок на ленточку грудью вперед небольшими группами по 3–4 человека с ускоряющегося бега. Обучая школьников финишированию, важно приучить их заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. | Поточный метод  выполнения упражнения,  соревновательный  метод  Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Спину не наклонять вперед/назад, руки работают, как при беге  Спина немного  наклонена вперед, ноги - широкая стойка  Максимально  выпрыгивать вверх  Выполнять в  максимальном темпе  Сохранять наклон туловища на первых шагах бега  Следить за правильным положением на старте  Следить за прямолинейной постановкой стопы и полным выпрямлением ноги в коленном суставе  Внимательно следить за изменениями в упражнениях  Скорость увеличивается до тех пор, пока сохраняется свобода движений и правильная их структура.  Наклон туловища осуществлять в максимальном темпе  Четко выполнять сочетания движений  Каждый бегущий должен бежать на одном уровне с остальными, а за 6–8 м до финишной ленточки по сигналу ускорить бег, чтобы постараться коснуться ленточки первым. | 7’  5’  7’  7’  8’  5’  5’  5’  7’  7’  8’  5’  3’  5’  8’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой  метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий для прыжков в длину, бега

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 4** Совершенствование техники эстафетного бега.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепить технику эстафетного бега.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п. : - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в кругу  1)И.п. – о.с., руки на пояс  1 – наклон головы вправо;  2 – влево;  3 – вперед;  4 - назад  2)И.п. – о.с., руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  3)И.п. – о.с., руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «вовнутрь»;  1 – 4 – то же – «кнаружи»  4)И.п. – о.с., руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  5)И.п. – о.с., руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – широкая стойка, руки на плечах у партнера,  1,2,3 – наклон туловища, пружинящие покачивания;  4 – и.п.;  «Кругом!»  7) И.п. – о.с., руки вверху, сцепленные в кистевом суставе с партнером  1 – выпад правой;  2 – и.п.;  3 – выпад левой;  4 – и.п.  «Кругом!»  8) И.п. – в полномприсяде, руки на плечах партнера  Прыжки на носках:  - вправо;  - влево  «Направо, за направляющим в обход по залу «шагом марш!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Упражнение выполнять в медленном темпе  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе  Выполнять упражнение в быстром темпе  Руки // полу, движения активные  Ноги в коленном суставе не сгибать, наклон глубже  Выпад глубже, руки не опускать  Прыжки небольшие, спина прямая | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков  Совершенствование техники эстафетного бега.  1. Передача палочки из правой руки в левую в медленном беге по сигналу передающего.  2. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в медленном беге колонной по одному по сигналу передающего.  3. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего.  4. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге с последующим ускорением принимающего.  5. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего в ограниченных зонах.  6. Старт с опорой на одну руку на прямой и на повороте.  7. Старт с опорой на одну руку на повороте с эстафетной палочкой в руке.  8. Старт с опорой на одну руку с выбеганием с виража на прямую.  9. Старт с опорой на одну рук с выбеганием с прямой на вираж.  10. Старт по отдельной дорожке в момент достижения передающим 1 контрольной отметки.  11. Эстафетный бег 4 х 100 м с разными партнерами.  12.Развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий обгоняет принимающего).  Выполнять в колонне по одному, последний бегом обгоняет колонну и становится первым. Можно использовать две или три эстафеты (в зависимости от количества учащихся).  Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий обгоняет принимающего). Стараться передавать палочку на максимальном расстоянии.  Выполнять под команду передающего в парах, меняться после каждой передачи.  Выполнять в беге по кругу в заранее отмеченных зонах (по 10 м) через каждые 50 м. Принимающему не оглядываться при приеме палочки.  Бежать в полную силу, не оглядываясь.  Обращать внимание на быстрое наращивание скорости.  Бежать по внешней части дорожки.  Бежать по внутренней части дорожки.  Выполнять в парах, бежать в полную силу, не оглядываясь.  Выполнять с учетом зоны передачи.  Учитывать степень утомления партнера и его скоростные качества.  Обучающиеся проходят по часовой стрелки 6 станций с упражнениями. | 3’  3’  5’  5’  5’  3’  3’  3’  3’  3’  10’  10’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий для прыжков в длину, бега.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 5** Совершенствование техники прыжка в длину (отталкивание; полет; приземление).

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепить технику прыжка в длину.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п. : - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ с набивными мячами  1)И.п. – о.с., мяч внизу  1 – наклон головы вперед;  2 – назад;  3 – вправо;  4 – влево  2)И.п. – о.с., мяч на уровне груди  1 – поднять руки вверх;  2 – и.п.;  3 – 4 – то же  3)И.п. – о.с., мяч внизу  1 – руки вперед;  2 – руки вверх;  3 – руки вперед;  4 – и.п.  4)И.п. – широкая стойка, мяч внизу  1 – наклон, положить мяч на пол;  2 – и.п., руки на пояс;  3 – наклон, взять мяч;  4 – и.п.  5)И.п. – о.с., мяч внизу  1 – правая на носок, мяч вверху, прогнуться;  2 – наклон, коснуться мячом пола;  3 – присед, мяч вперед;  4 – и.п.  1 – 4 – то же с левой ноги  «Направо, за направляющим в обход по залу «шагом марш!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Выполнять упражнение в медленном темпе  Смотреть на мяч  Глазами сопровождать мяч  Наклон глубже, ноги в коленном суставе не сгибать  Сначала выполнять упражнение в медленном темпе, затем в ускоренном | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование техники прыжка в длину  1. Прыжок в длину отталкиваясь от грунта с любого места.  2. То же, отталкиваясь с бруска или с определенной зоны.  3. Имитация движений при отталкивании на месте с активным выведением таза вверх-вперед в момент окончания отталкивания с подъемом маховой ноги и рук.  4. Прыжки с места и переходом на бег.  5. Прыжки с места в длину с активным подниманием ног вверх и как можно дальше выбрасывая ноги.  6. Прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 20–40 см за полметра до предполагаемого места приземления.  7. Прыжки в длину в полной координации  Развитие скорости за счет эстафеты. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Соревновательный метод | В повторных прыжках стараться сильнее отталкиваться.    Занимающиеся во всех прыжковых упражнениях должны чувствовать упругость в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах при постановке и сгибании толчковой ноги с последующим активным выпрямлением во всех суставах. Правильно выполнять движения и устойчивости в воздухе.  В технике приземления добиваться четкого, точного выполнения всех движений. | 45’  10’ |
| 4  4.1 | Заключительная часть занятия  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 5’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий для прыжков в длину, бега.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 6** Совершенствование техники бега на средние дистанции, кроссовая подготовка.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепить технику бега на средние дистанции.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п. : - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные. | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  8 раз  8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование техники бега на средние дистанции  1. Имитация положений ног, рук, туловища, головы, стоя у гимнастической стенки.  2. Имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально.  3. Медленный бег на передней части стопы.  4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег.  5. Семенящий бег с переходом на обычный бег.  6. Ускорения на отрезках 60-80 м.  7. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100 м.  8. Бег на 100-200 м с равномерной скоростью по заданию преподавателя.  9. Бег на 100-200 м с переменной скоростью по заданию преподавателя.  10. Быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80-120 м.  Кроссовая подготовка. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, вертикали, окончания отталкивания.  Сохранять вертикальное положение головы и туловища. Выполнять упражнение фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений.  Выполнять в колонне по одному. Не касаться пятками поверхности.  При выполнении упражнения сохранять вертикальное положение туловища, руки согнуты в локтях; переход к обычному бегу плавный, почти незаметный.  Выполнять в колонне по одному. Следить за упругим перекатом с носка на пятку и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра.  Обращать внимание на постепенное наращивание скорости.  Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и плавное удерживание.  Сохранять среднюю скорость бега – 5 м/с, в случае отклонения от заданного времени более чем на 1 с пробегание повторять.  Выполнять в группе в беге по кругу по свистку. Следить за плавностью наращивания и снижения скорости бега.  Следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному.  Добиваться умения удерживать нужную равномерную скорость движения и стараться не отклоняться от заданного результата  Показать максимальный результат. | 5’  5’  5’  3’  3’  7’  7’  7’  8’  7’  10  15-20’ |
| 4  4.1 | Заключительная часть занятия  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 5’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий для прыжков в длину, бега.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 7** Гимнастика. Техника безопасности, предупреждение травматизма.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Проинструктировать по технике безопасности на занятиях по гимнастике.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Создать у занимающихся представление о гимнастике:  - ознакомление обучающихся с содержанием учебного материала;  - организация занятий в спортзале;  - провести инструктаж по технике безопасности: общие требования, требования техники безопасности перед началом занятий, требования техники безопасности во время занятий, требования техники безопасности в аварийных ситуациях, требования техники безопасности по окончании занятий.  - закрепить характеристику гимнастической терминологии: краткость, требования к гимнастическим терминам (мах, кач, сед, шаг, бег, вис, хват и т.д.)  - вспомнить правила страховки и самостраховки: приёмы страховки и помощи, физическая помощь при обучении технике разнообразных элементов, проводка, поддержка, подталкивание.  Строевые приемы:  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево»  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприседе, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * устный опрос (вопросы для проведение устного опроса представлены в ФОС); * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для занятий гимнастикой, гимнастический инвентарь.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 8** Строевые упражнения: совершенствование построения в одну, две, три шеренги; поворотов на месте.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепить строевые упражнения: построения в одну, две, три шеренги; повороты на месте.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактив-**  **ные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п. : - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 10’’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «На месте стой!», «Налево!», на «девять, шесть, три, на месте» рассчитайсь! По расчету – «Шагом марш!», «Направо!»  ОРУ на месте  1)И.п. – о.с., руки на пояс  1 – наклон головы вправо;  2 – влево;  3 – вперед;  4 - назад  2)И.п. – о.с., руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  3)И.п. – о.с., руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «вовнутрь»;  1 – 4 – то же – «кнаружи»  4)И.п. – о.с., руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  5) И.п. – о.с., правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  6) И.п. – о.с., руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  7) И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая – на пояс  1,2,3 – наклон туловища влево, пружинящие покачивания;  4 – смена рук;  1 - 4 – то же вправо  8) И.п. – широкая стойка, руки в стороны, полунаклон  1 – 4 – упражнение «Мельница»  9) И.п. – выпад правой, руки на правом бедре  1 – 3 – пружинящие покачивания  4- смена ног прыжком  1 - 4 – то же – выпад левой  «Направо!», по расчету «Шагом марш!», «Кругом!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Упражнение выполнять в медленном темпе  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе  Выполнять упражнение в быстром темпе  Спину держать ровно, руки в локтевом суставе не сгибать  Руки // полу, движения активные  Наклон глубже, спина прямая, руку, поднятую вверх, не сгибать в локтевом суставе  Ноги в коленном суставе не сгибать, поворот туловища активней  Выпад глубже | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2  3.3 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование поворотов на месте  1 – «Направо»;  2 – «Налево»;  3 – «Кругом»  4 – комбинация команд («Направо», «Налево», «Кругом», «Кругом», «Кругом», «Налево», «Направо», «Налево», «Кругом», «Направо», «Кругом»)  Совершенствование построения из одной шеренги в две, в три  «На первый, второй рассчитайсь!»  «В две шеренги – стройся!»  «В одну шеренгу – стройся!»  «На первый, второй, третий рассчитайся!»  «В три шеренги – стройся!»  Прием контрольного упражнения | Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение)  Наглядный метод (показ)  Строго – регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Метод строго – регламентированного упражнения | Все повороты выполнять через левое плечо  Руки вдоль туловища, спина прямая, повороты выполнять на пятке и на носке  По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счёт «раз»); правой ногой, не приставляя её, шаг вправо (счёт «два») и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счёт «три»)  По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой ногой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров  Предоставлено в ФОС | 2’  8’  10’  20’  10-15’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Подвижная игра  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод.  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Убедится, что правила игры были поняты всеми занимающимися. Выявить победителей  Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, места занятий для занятий гимнастикой, гимнастический инвентарь.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 9** Выполнение контрольного упражнения.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных упражнений:  Контрольное упражнение: 2.1. Выполнение прыжка в длину в полной координации.  Контрольное упражнение: 2.2. Выполнение строевых упражнений, построений, перестроений, представлены в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на внимание;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, маты, гимнастические коврики.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 10** Выполнение контрольного упражнения.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных упражнений:  Контрольное упражнение: 2.3. Выполнение одновременного двухшажного хода (прохождение дистанции 500м). (представлено в ФОС). |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, маты, гимнастические коврики.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 11** Прием контрольных нормативов.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных нормативов , таблица «Контрольные нормативы» представлена в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** -материально-технические: секундомер, стартовые колодки, свисток.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 12** Прием контрольных нормативов.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных нормативов , таблица «Контрольные нормативы» представлена в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** -материально-технические: секундомер, стартовые колодки, свисток.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема**  Гимнастика

**Цель** контроль самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Проверка контрольной работы по изученной теме |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольной работы. |

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 13** Акробатика. Разучивание акробатического комплекса.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о технике выполнения акробатического комплекса.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы | 3’ |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 10’’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!»  ОРУ в партере  1)И.п. – о.с., руки на пояс  1 – наклон головы вперед;  2 – назад;  3 – вправо;  4 – влево  2)И.п. – о.с., правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – смена рук, то же  3)И.п. – сидя на мате, широко расставлены  1 – наклон к правой;  2 – и.п.;  3 – 4 – то же к левой  4)И.п. – сидя на мате, правая согнута в коленном суставе подложена под ягодицу  1 – 3 – наклон к левой, пружинящие покачивания  4 – и.п.  1 – 4 – то же  5)И.п. – тоже, что и №4, только согнута левая нога  1 – 4 – тоже, что и в №4  6)И.п. – лежа на спине на мате, ноги соединить  1 – мах правой, хлопок;  2 – и.п.;  3 – 4 – то же - левой  7)И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе, руки за головой  Поднимание, опускание туловища | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  По ходу движения взять маты  Выполнять упражнение в медленном темпе  Отведение активней, руки в локтевом суставе не сгибать  Ноги в коленном суставе не сгибать, касаться лбом коленного сустава  Касаться лбом коленного сустава  Мах активней, ноги в коленном суставе не сгибать  Касаться на подъеме локтями коленного сустава, на опускании - мата | 3’  10’  2’  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  10 раз  Дев – 30  раз  Юн -  50 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Разучивание акробатического комплекса «Перекатом назад стойка на лопатках, кувырок назад через голову, выход в полушпагат»  Разучивание акробатического комплекса «Силой, стойка на голове с опорой руками, кувырок вперед через голову, прыжок прогнувшись» | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | «Стойка на лопатках» - спина, таз, ноги – одна линия, стойка перпендикулярна полу  «Стойка на голове» - удерживать равновесие, ноги, туловище – одна линия  Спина, таз, ноги – одна линия, стойка перпендикулярна полу, плавный переход в кувырок, подбородок прижат к груди, группировка, полушпагат – руки в стороны  Удерживать равновесие, ноги, туловище – одна линия, плавнный переход в кувырок, подбородок прижат к груди, группировка, прыжок – руки вверх, прогнуться | 30’  30’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Подвижная игра  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Убедиться, что правила игры были поняты всеми обучающимися, выявить победителя  Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

материально-технические: хронометры, места занятий для гимнастики, гимнастические коврики, маты.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 14** Акробатика. Совершенствование акробатического комплекса.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепить технику выполнения акробатического комплекса.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы | 3’ |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 10’’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!»  ОРУ в партере  1)И.п. – о.с., руки на пояс  1 – наклон головы вперед;  2 – назад;  3 – вправо;  4 – влево  2)И.п. – о.с., правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – смена рук, то же  3)И.п. – сидя на мате, широко расставлены  1 – наклон к правой;  2 – и.п.;  3 – 4 – то же к левой  4)И.п. – сидя на мате, правая согнута в коленном суставе подложена под ягодицу  1 – 3 – наклон к левой, пружинящие покачивания  4 – и.п.  1 – 4 – то же  5)И.п. – тоже, что и №4, только согнута левая нога  1 – 4 – тоже, что и в №4  6)И.п. – лежа на спине на мате, ноги соединить  1 – мах правой, хлопок;  2 – и.п.;  3 – 4 – то же - левой  7)И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе, руки за головой  Поднимание, опускание туловища | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  По ходу движения взять маты  Выполнять упражнение в медленном темпе  Отведение активней, руки в локтевом суставе не сгибать  Ноги в коленном суставе не сгибать, касаться лбом коленного сустава  Касаться лбом коленного сустава  Мах активней, ноги в коленном суставе не сгибать  Касаться на подъеме локтями коленного сустава, на опускании - мата | 3’  10’  2’  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  10 раз  Дев – 30  раз  Юн -  50 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование акробатического комплекса «Перекатом назад стойка на лопатках, кувырок назад через голову, выход в полушпагат»  Совершенствование акробатического комплекса «Силой, стойка на голове с опорой руками, кувырок вперед через голову, прыжок прогнувшись» | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | «Стойка на лопатках» - спина, таз, ноги – одна линия, стойка перпендикулярна полу  «Стойка на голове» - удерживать равновесие, ноги, туловище – одна линия  Спина, таз, ноги – одна линия, стойка перпендикулярна полу, плавный переход в кувырок, подбородок прижат к груди, группировка, полушпагат – руки в стороны  Удерживать равновесие, ноги, туловище – одна линия, плавнный переход в кувырок, подбородок прижат к груди, группировка, прыжок – руки вверх, прогнуться. | 30’  30’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Подвижная игра  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Убедиться, что правила игры были поняты всеми обучающимися, выявить победителя  Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

материально-технические: хронометры, места занятий для гимнастики, гимнастические коврики, маты.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 15** Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Проинструктировать по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Создать у занимающихся представление о лыжной подготовке:  - ознакомление обучающихся с содержанием учебного материала;  - организация занятий на открытой площадке;  - провести инструктаж по технике безопасности: общие требования, требования техники безопасности перед началом занятий, требования техники безопасности во время занятий, требования техники безопасности в аварийных ситуациях, требования техники безопасности по окончании занятий;  - опасность возникновения травм.  **Основные приемы строевой подготовки на лыжах и подача команд**  Все построения группы для занятий (с лыжами и на лыжах) постановка на лыжи, передвижения, остановки и перестроения должны выполняться по общепринятым командам.  **Скрепление лыж** выполняется по команде "Лыжи скрепить!" Лыжи прикладываются друг к другу скользящими поверхностями и скрепляются с помощью специальных замков или ремешков, при их отсутствии лыжи крепко сжимаются рукой.  **Строевая стойка** с лыжами принимается по команде "Становись!" или "Смирно!" Лыжи ставятся у носка правой ноги, правая рука удерживает лыжи за грузовые площадки. Носки лыж немного наклоняются вперед. По команде "Равняйсь!" лыжи прижимают к плечу, голову поворачивают направо. По команде "Вольно!" следует, не выходя из строя, встать свободно, поочередно расслабляя ноги.  **Постановка на лыжи** осуществляется по команде "На лыжи становись!" По этой команде следует прикрепить лыжи к ногам, взять палки.  **Строевая стойка на лыжах** выполняется по команде "Смирно! "Палки ставят на снег возле креплений, палок, верхние концы палок отводят от себя (угол между плечом и предплечьем примерно 90°), голова прямо. По команде "Равняйсь!" ("Налево равняйсь!") голову повернуть направо (налево), верхние концы папок, подтянуть у груди так, чтобы они не мешали видеть грудь четвертого человека.  **Снятие лыж** выполняется по команде "Снять лыжи!" По этой команде палки ставятся на снег справа, лыжи открепляют и ставят на снегу слева. Для начала движения на лыжах подается команда "Группа (отделение) за направляющим (за мной) справа (слева) по одному (по два) **марш!**"  **Для изменения направления** движения колонны дается команда "Правое (левое) плечо вперед – марш!" Для поворота кругом подается команда "Кругом марш!" По предварительной команде, занимающиеся останавливаются, прибегая к упору палками, а по исполнительной – делают поворот махом кругом. Все исполнительные команды подаются протяжно.  **Повороты на месте** выполняются по соответствующим командам "Поворот переступанием (прыжком) направо" и т.д.  Поворот переступанием может быть произведен двумя способами вокруг пяток или вокруг носков лыж на 4 счета.  Для выполнения поворотов на месте необходимо произвести размыкание группы по команде "Группа, вправо (влево, от середины) на 5 шагов разомкнись!" При размыкании группы от середины указывается кто средний, он поднимает вперед левую руку и опускает ее. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * устный опрос (вопросы для проведение устного опроса представлены в ФОС); * проверка и сдача лыжного инвентаря; * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, места занятий для лыжного спорта, комплекты лыж.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 16** Совершенствование одновременного двухшажного хода; одновременного одношажного хода

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепить технику одновременного двухшажного хода; одновременного одношажного хода.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Подготовительная часть- организационные моменты:  Построение, рапорт, сообщение задач занятия.  Выбор и подготовка обуви, лыж, палок.  Смазка лыж. | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы  В подготовительной части занятия  подготавливается силами группы ровная утрамбованная площадка размером 15 на 30 м | 20’ |
| 2  2.1  2.2  2.3  2.4 | Основная часть- Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование одновременного двухшажного хода.  Боковые шаги на ровном месте в правую (левую) сторону.  Подъем на склон «лесенкой», повернувшись к нему сначала левым, затем правым боком.  Имитация подъема «елочкой» на ровном месте.  Имитация подъема «елочкой» по следу, оставленному преподавателем.  Прохождение дистанции  преимущественно с использованием техники одновременных лыжных ходов.  Совершенствование одновременного одношажного хода  Прием контрольного упражнения | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Метод строго - регламентированного упражнения | Занимающиеся, движутся по кругу, преподаватель находится в центре.  Упражнения на месте обрабатываются в одношереножном строю с интервалом 2 м.  Предоставлено в ФОС | 30-35’  10-15’  10-15’ |
| 3  3.1  3.2 | Заключительная часть занятия  Подведение итогов занятия  Проверка и сдача лыжного инвентаря | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия  Проверить, нет ли у занимающихся признаков обморожения и, если есть, то принять необходимые меры по их устранению. | 10’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, места занятий для лыжного спорта, комплекты лыж.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 17** Совершенствование попеременного двухшажного хода; бесшажного хода.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепление техники попеременного двухшажного хода; бесшажного хода.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Подготовительная часть- организационные моменты:  Построение, рапорт, сообщение задач занятия.  Выбор и подготовка обуви, лыж, палок.  Смазка лыж. | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы  В подготовительной части занятия  подготавливается силами группы ровная утрамбованная площадка размером 15 на 30 м. | 10’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Основная часть- отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование попеременного двухшажного хода  Совершенствование бесшажного хода  - работа рук,  - работа ног.  Прохождение дистанции 3000 м преимущественно с использованием техники попеременных лыжных ходов. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Занимающиеся, движутся по кругу, преподаватель находится в центре.  Упражнения на месте обрабатываются в одношереножном строю с интервалом 2 м. | 30’  25-30' |
| 3  3.1  3.2 | Заключительная часть занятия  Подведение итогов занятия  Проверка и сдача лыжного инвентаря | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия  Проверить, нет ли у занимающихся признаков обморожения и, если есть, то принять необходимые меры по их устранению. | 10’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, места занятий для лыжного спорта, комплекты лыж.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 18** Совершенствование способов торможений; спуска в основной стойке

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепить технику способов торможений; спуска в основной стойке

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Подготовительная часть- организационные моменты:  Построение, рапорт, сообщение задач занятия.  Выбор и подготовка обуви, лыж, палок.  Смазка лыж. | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы  В подготовительной части занятия  подготавливается силами группы ровная утрамбованная площадка размером 15 на 30 м | 5’ |
| 2  2.1 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  1. Спуск со склона в основной стойке.  2. Спуск со склона до ориентира.  3.Спуск со склона, мягко пружиня ногами.  4. Спуск со склона, соблюдая определенные интервалы.  5. Спуск в воротца, образованные лыжными палками.  6. Свободный спуск.  7. Спуск с поворотом и переступанием лыжами в правую (левую) сторону  8. Спуск, взявшись за руки.  9. Спуск со склона, низко присев.  10. Спуск с перекладыванием из руки в руку какого-нибудь предмета.  11. Спуск, вдвоем с перебрасыванием друг другу мяча.  12. Спуск со склона, стараясь попасть снежком в мишень (обруч)  13. Спуск со склона применяя торможение плугом.  14. Спуск со склона применяя торможение упором. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Занимающиеся, движутся по кругу, преподаватель находится в центре.  Упражнения на месте обрабатываются в одношереножном строю с интервалом 2 м.  Соблюдать дистанцию | 5’  5’  5'  5'  5'  5'  5'  5'  5'  5'  5'  5'  5'  5' |
| 3  3.1  3.2 | Заключительная часть занятия  Подведение итогов занятия  Проверка и сдача лыжного инвентаря | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия  Проверить, нет ли у занимающихся признаков обморожения и, если есть, то принять необходимые меры по их устранению. | 5’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, места занятий для лыжного спорта, комплекты лыж.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 19** Волейбол. Техника безопасности, правила игры, судейские жесты в спортивной игре «Волейбол».

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Проинструктировать по технике безопасности на занятиях по волейболу, ознакомить с правилами игры и судейскими жестами.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Создать у занимающихся представление о волейболе:  - ознакомление обучающихся с содержанием учебного материала;  - организация занятий в спортзале;  - провести инструктаж по технике безопасности: общие требования, требования техники безопасности перед началом занятий, требования техники безопасности во время занятий, требования техники безопасности в аварийных ситуациях, требования техники безопасности по окончании занятий.  - дать краткую характеристику правилам игры, ознакомить с судейскими жестами.  Строевые приемы:  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево»  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприседе, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * устный опрос (вопросы для проведение устного опроса представлены в ФОС); * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

- материально-технические: оборудование и инвентарь для спортивных игр, игровой спортивный зал.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 20** Техника передача мяча в учебной игре

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о технике верхней передачи в волейболе; нижней передачи

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы | 3’ |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 10’’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  ОРУ на месте  1)И.п. – о.с., руки на пояс  1 – наклон головы вправо;  2 – влево;  3 – вперед;  4 - назад  2)И.п. – о.с., руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  3)И.п. – о.с., руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «вовнутрь»;  1 – 4 – то же – «кнаружи»  4)И.п. – о.с., руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  5) И.п. – о.с., правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  6) И.п. – о.с., руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  7) И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая – на пояс  1,2,3 – наклон туловища влево, пружинящие покачивания;  4 – смена рук;  1 - 4 – то же вправо  8) И.п. – широкая стойка, руки в стороны, полунаклон  1 – 4 – упражнение «Мельница»  9) И.п. – выпад правой, руки на правом бедре  1 – 3 – пружинящие покачивания  4- смена ног прыжком  1 - 4 – то же – выпад левой  «Направо, за направляющим в обход по залу «шагом марш!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Упражнение выполнять в медленном темпе  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе  Выполнять упражнение в быстром темпе  Спину держать ровно, руки в локтевом суставе не сгибать  Руки // полу, движения активные  Наклон глубже, спина прямая, руку, поднятую вверх, не сгибать в локтевом суставе  Ноги в коленном суставе не сгибать, поворот туловища активней  Выпад глубже  Взять по одному мячу на пару | 3’  10’  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  1’ |
| 3  3.1  3.2  3.4  3.5 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Разминочные упражнения в парах с мячами:  1)бросок мяча двумя руками из – за головы партнеру;  2)бросок мяча правой/левой рукой из – за головы партнеру;  3)бросок мяча двумя руками из – за головы в пол партнеру;  4)бросок мяча двумя руками из – за головы в пол в прыжке партнеру  Обучение технике верхней передачи:  1 – верхняя передача над собой;  2 – верхняя передача у стенки;  3 – верхняя передача над собой, затем партнеру  Обучение технике нижней прямой подачи  1 – в парах;  2 – на середине площадки через сетку;  3 – через сетку с лицевой линии  Обучение технике нижней передачи:  И.п. – широкая стойка, ноги согнуты в коленном суставе, стопы //, руки выпрямлены в локтевом суставе, кистью левой руки обхватить правую, сомкнутую в кулак  1)один из партнеров набрасывает двумя руками мяч второму, второй делает передачу двумя руками снизу;  2)то же, что и упр.№1, только наоборот;  3)нижняя передача снизу над собой, снизу партнеру;  4)нижняя передача над собой, верхняя - партнеру;  5)верхняя передача над собой, нижняя передача партнеру.  Развитие ловкости за счет двухсторонней игры:  3 партии до 15 очков. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Игровой метод | Выполнять упражнения активнее, бросок выполнять точнее на расстоянии 9м.  Подойти на расстояние 5м.  Подсаживаться, руки держать чуть выше лба, большой палец направлен «к себе»  Мяч подбрасывать не высоко, подсаживаться, шаг левой  Подсаживаться под мяч, двигаться только приставными шагами  Обратить внимание на выполнении ново изученных элементов | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  2,5’  2,5’  2,5’  10’  10’  10’  5’  3’  3’  3’  3’  3’  10’ |
| 4  4.1 | Заключительная часть занятия  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: оборудование и инвентарь для спортивных игр, игровой спортивный зал.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 21** Выполнение контрольного упражнения.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**  Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных упражнений:  Контрольное упражнение: 2.4. Выполнение верней и нижней передачи в волейболе (в парах, 20 передач).  Контрольное упражнение: 2.5. Выполнение нижней подачи в волейболе (через сетку, 6 подач), представлены в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на внимание;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, маты, гимнастические коврики, спортивный инвентарь и оборудование для спортивных игр.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 22** Выполнение контрольного упражнения.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных упражнений:  Контрольное упражнение: 2.6. Выполнение верхней подачи в волейболе (через сетку, 6 подач), (представлен в ФОС). |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, маты, гимнастические коврики, спортивный инвентарь и оборудование для спортивных игр.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 23** Прием контрольных нормативов.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**  Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных нормативов ,«Таблица контрольных нормативов» представлена в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: секундомер, стартовые колодки, свисток, спортивный инвентарь и оборудование для занятий легкой атлетикой и гимнастикой.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 24** Прием контрольных нормативов.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных нормативов , таблица «Контрольные нормативы» представлена в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** секундомер, стартовые колодки, свисток, спортивный инвентарь и оборудование для занятий легкой атлетикой и гимнастикой.

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема**  Волейбол

**Цель** контроль самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Проверка контрольной работы по изученной теме |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольной работы. |

**Модуль 2** Обучениетактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта.

**Тема** Зачет.

**Цель** определение успешности достижения обучающимися результатов обучения по учебной дисциплине.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Самостоятельная разминка.  Ответ обучающихся по зачетным билетам(представлены в ФОС):  Практические задания:  - контрольные упражнения,  - контрольные нормативы. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение дисциплинарного рейтинга; * выставление зачета. |

**Средства обучения:**

- материально-технические: спортивный зал, гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, скакалки, утяжелители для рук и ног, медицинболы, маты, секундомеры.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 1** Легкая атлетика инструктаж по технике безопасности.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Проинструктировать по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Создать у занимающихся представление о легкой атлетике:  - ознакомление обучающихся с содержанием учебного материала;  - организация занятий на стадионе, в спортзале;  - провести инструктаж по технике безопасности: общие требования, требования техники безопасности перед началом занятий, требования техники безопасности во время занятий, требования техники безопасности в аварийных ситуациях, требования техники безопасности по окончании занятий.  - краткая характеристика легкоатлетической терминологии: атлет, 10-секундный барьер, темп бега, фальстарт, фартлек, эстафета, фотофиниш, пейсмейкер и др.  - правила соревнований по легкой атлетике: старт, бег и ходьба по дистанции, барьерный бег, барьерный бег, эстафетный бег, спортивная ходьба, финиш.  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприседе, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1)И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * устный опрос (вопросы для проведение устного опроса представлены в ФОС); * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. * совершенствование техники движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе * совершенствование техники прыжка в длину |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий для прыжков в длину, бега, метаний.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 2** Совершенствование техники движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе; прыжка в длину.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепить технику спортивной ходьбы и прыжка в длину с места..

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **Занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п.: - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные | 3’  10’  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  8 раз  8 раз |
| 3  3.1  3.2  3.3 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование движения ног и таза при спортивной ходьбе.  Упражнение №1.  Ходьба медленная и ускоренная на отрезках 50-60 метров, при которой нога ставится на землю прямой и остается в таком положении до момента заднего толчка.  Упражнение №2.  То же самое упражнение, но обратить внимание на движение таза вокруг вертикальной оси.  Упражнение №3  То же самое, но ходьбу проводить по белым линиям беговой дорожки или по начерченной линии. Обратить внимание на постановку ноги ближе к линии.  Совершенствование движениям рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе.  Упражнение №1.  Имитация работы рук на месте.  Упражнение №2  Спортивная ходьба в среднем темпе, руки заложены за спину.  Упражнение №3  Ходьба в среднем темпе, руки опущены вниз.  Упражнение №4  Спортивная ходьба в среднем темпе с активной работой согнутых рук и плечевого пояса.  Совершенствование прыжка в длину с места. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Основное внимание обратить на легкое, напряженное выполнение упражнений, равномерность ходьбы, низкий пронос ноги после заднего толчка и мягкую постановку ее с пятки вперед. Во время выполнения всех упражнений руки должны быть опущены вниз.  Обратить особое внимание на не напряженное положение плечевого пояса. Руки движутся прямолинейно, согнутые под прямым или тупым углом, не пересекая средней плоскости. Упражнение проводится на отрезке до 100 м.  Выполнять из упора присев с максимальным продвижением вперед | 7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’  7’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий для прыжков в длину, бега.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 3** Совершенствование техники спринтерского бега; эстафетного бега.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепить технику спринтерского бега; эстафетного бега.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п. : - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1)И.п. – о.с., руки на пояс  1 – наклон головы вправо;  2 – влево;  3 – вперед;  4 - назад  2)И.п. – о.с., руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  3)И.п. – о.с., руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «вовнутрь»;  1 – 4 – то же – «кнаружи»  4)И.п. – о.с., руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  5)И.п. – широкая стойка, руки на плечах у партнера,  1,2,3 – наклон туловища, пружинящие покачивания;  4 – и.п.;  «Кругом!»  6) И.п. – о.с., руки вверху, сцепленные в кистевом суставе с партнером  1 – выпад правой;  2 – и.п.;  3 – выпад левой;  4 – и.п.  «Кругом!»  7) И.п. – правая/левая рука на плече у партнера  1 – подтянуть првую/левую ногу за голеностопный сустав, удержать;  2 – и.п.;  3 – 4 – то же, поменять ногу  «В одну шеренгу становись!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчленено - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Упражнение выполнять в медленном темпе  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе  Выполнять упражнение в быстром темпе  Ноги в коленном суставе не сгибать, наклон глубже  Выпад глубже, руки не опускать  Выполнять с максимальной амплитудой | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  1’ |
| 3  3.1  3.2  3.3  3.4  3.5  3.6 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков  СБУ  1)бег с высоким  подниманием бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на  правой/левой ноге  6)челночный бег  «Направо, за направляющим в обход по залу «шагом марш!»  Совершенствование технике бега по дистанции  1. Семенящий бег:  a) на месте с опорой; б) без опоры; в) с медленным продвижением вперед.  2.Совершенствование прямолинейным движением:  a) бег по «коридору» (узкой дорожке) шириной 20–30 см, сделанному из резиновой ленты, шнура или шпагата; б) бег по прямой линии шириной 5 см, стопы ставятся по линии и параллельно ей; в) бег по гимнастическим скамейкам.  3. Прыжки с ноги на ногу с переходом на бег по дистанции.  4. Бег в ровном, спокойном темпе с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу с ускорением.  5. Бег на время с ходу (20 м, 30 м).  Совершенствование техники эстафетного бега.  1. Передача палочки из правой руки в левую в медленном беге по сигналу передающего.  2. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в медленном беге колонной по одному по сигналу передающего.  3. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего.  4. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге с последующим ускорением принимающего.  5. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего в ограниченных зонах.  6. Старт с опорой на одну руку на прямой и на повороте.  7. Старт с опорой на одну руку на повороте с эстафетной палочкой в руке.  8. Старт с опорой на одну руку с выбеганием с виража на прямую.  9. Старт с опорой на одну рук с выбеганием с прямой на вираж.  10. Старт по отдельной дорожке в момент достижения передающим 1 контрольной отметки.  11. Эстафетный бег 4 х 100 м с разными партнерами.  12.Развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки.  Совершенствование техники бега на средние дистанции  1. Имитация положений ног, рук, туловища, головы, стоя у гимнастической стенки.  2. Имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально.  3. Медленный бег на передней части стопы.  4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег.  5. Семенящий бег с переходом на обычный бег.  6. Ускорения на отрезках 60-80 м.  7. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100 м.  8. Бег на 100-200 м с равномерной скоростью по заданию преподавателя.  9. Бег на 100-200 м с переменной скоростью по заданию преподавателя.  10. Быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80-120 м.  11. Бег от 400 до 1200 м  Совершенствование техники челночного бега  1) старты из различных исходных положений;  2) старты под команду и без;  3) передвижение прыжками в положение приседе правым и левым боком, с опорой руками и без неё;  4) стопорящий шаг, как в баскетболе и т. д.  5) наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе;  6) наклон вперед с отведением рук назад в медленном и быстром беге;  7) наклон вперед с поворотом плеч в медленном и быстром беге;  8) финиширование индивидуально или группой.  Прием контрольного упражнения | Поточный метод  выполнения упражнения,  соревновательный  метод  Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Метод строго - регламентированного упражнения | Спину не наклонять вперед/назад, руки работают, как при беге  Спина немного  наклонена вперед, ноги - широкая стойка  Максимально  выпрыгивать вверх  Выполнять в  максимальном темпе  Следить за прямолинейной постановкой стопы и полным выпрямлением ноги в коленном суставе  Внимательно следить за изменениями в упражнениях  Скорость увеличивается до тех пор, пока сохраняется свобода движений и правильная их структура.  Наклон туловища осуществлять в максимальном темпе  Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий обгоняет принимающего).  Выполнять в колонне по одному, последний бегом обгоняет колонну и становится первым. Можно использовать две или три эстафеты (в зависимости от количества учащихся).  Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий обгоняет принимающего). Стараться передавать палочку на максимальном расстоянии.  Выполнять под команду передающего в парах, меняться после каждой передачи.  Выполнять в беге по кругу в заранее отмеченных зонах (по 10 м) через каждые 50 м. Принимающему не оглядываться при приеме палочки.  Бежать в полную силу, не оглядываясь.  Обращать внимание на быстрое наращивание скорости.  Бежать по внешней части дорожки.  Бежать по внутренней части дорожки.  Выполнять в парах, бежать в полную силу, не оглядываясь.  Выполнять с учетом зоны передачи.  Учитывать степень утомления партнера и его скоростные качества.  Обучающиеся проходят по часовой стрелки 6 станций с упражнениями.  Выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, вертикали, окончания отталкивания.  Сохранять вертикальное положение головы и туловища. Выполнять упражнение фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений.  Выполнять в колонне по одному. Не касаться пятками поверхности.  При выполнении упражнения сохранять вертикальное положение туловища, руки согнуты в локтях; переход к обычному бегу плавный, почти незаметный.  Выполнять в колонне по одному. Следить за упругим перекатом с носка на пятку и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра.  Обращать внимание на постепенное наращивание скорости.  Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и плавное удерживание.  Сохранять среднюю скорость бега – 5 м/с, в случае отклонения от заданного времени более чем на 1 с пробегание повторять.  Выполнять в группе в беге по кругу по свистку. Следить за плавностью наращивания и снижения скорости бега.  Следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному.  Добиваться умения удерживать нужную равномерную скорость движения и стараться не отклоняться от заданного результата  Особое внимание обращать на правильное исходное стартовое положение, постановку ног, правильному первому шагу маховой ноги, набору начальной скорости и правильному повороту с соблюдением норм техники безопасности на открытых и закрытых спортивных площадках.  Предоставлено в ФОС | 7’  3’  5’  5’  5’  5’  3’  3’  5’  5’  5’  3’  3’  3’  3’  3’  10’  10’  5’  5’  5’  3’  3’  7’  7’  7’  8’  7’  10  5’  3’  5’  7’  3’  3’  3’  7’  10-15’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Развитие ловкости за счет подвижной игры.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Игровой  метод  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 10’  5’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий для прыжков в длину, бега.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 4** Совершенствование техники бега на средние дистанции; челночного бега

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п. : - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально-групповой метод, метод целостно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Темп низкий; плавно наклонять голову в каждую из сторон с короткой паузой  Темп низкий; движения выполнять плавно  Темп средний; во время вращения плечо остается неподвижным, параллельным полу  Темп ниже среднего; амплитуда вращений должна быть максимальной  Темп средний; амплитуда движения максимальная; спина прямая; руки и голова движутся синхронно с верхней частью туловища  Темп ниже среднего; амплитуда движения максимальная; спина прямая  Темп низкий; ноги в коленях прямые; движения плавные. | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  8 раз  8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование техники бега на средние дистанции, челночного бега  1. Имитация положений ног, рук, туловища, головы, стоя у гимнастической стенки.  2. Имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально.  3. Медленный бег на передней части стопы.  4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег.  5. Семенящий бег с переходом на обычный бег.  6. Ускорения на отрезках 60-80 м., челночный бег  7. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100 м.  8. Бег на 100-200 м с равномерной скоростью по заданию преподавателя.  9. Бег на 100-200 м с переменной скоростью по заданию преподавателя.  10. Быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80-120 м.  11. Бег 2 км (мин, с) девушки; бег 3 км (мин, с) юноши. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, вертикали, окончания отталкивания.  Сохранять вертикальное положение головы и туловища. Выполнять упражнение фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений.  Выполнять в колонне по одному. Не касаться пятками поверхности.  При выполнении упражнения сохранять вертикальное положение туловища, руки согнуты в локтях; переход к обычному бегу плавный, почти незаметный.  Выполнять в колонне по одному. Следить за упругим перекатом с носка на пятку и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра.  Обращать внимание на постепенное наращивание скорости.  Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и плавное удерживание.  Сохранять среднюю скорость бега – 5 м/с, в случае отклонения от заданного времени более чем на 1 с пробегание повторять.  Выполнять в группе в беге по кругу по свистку. Следить за плавностью наращивания и снижения скорости бега.  Следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному.  Добиваться умения удерживать нужную равномерную скорость движения и стараться не отклоняться от заданного результата  Показать максимальный результат. | 5’  5’  5’  3’  3’  7’  7’  7’  8’  7’  10-15’ |
| 4  4.1 | Заключительная часть занятия  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 5’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий для прыжков в длину, бега.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема 5** Туризм. Инструктаж по технике безопасности. Туристический быт. Туристическое снаряжение. Обучение способов вязки узлов.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Проинструктировать по технике безопасности. Создать представление о способах вязки узлов.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Создать у занимающихся представление о туризме:  - ознакомление обучающихся с содержанием учебного материала;  - организация занятий на открытой местности, в спортзале;  - провести инструктаж по технике безопасности: общие требования, требования техники безопасности перед началом занятий, требования техники безопасности во время занятий, требования техники безопасности в аварийных ситуациях, требования техники безопасности по окончании занятий.  - туристический быт: определения мест, пригодных для ночлега и привалов; установка палаток, размещения вещей в них; заготовка дров, разжигания костра; организация костровища, мусорной ямы, умывальника из под ручных средств  - туристическое снаряжение: обучение одеванию индивидуальной страховочной системы; подгон под свой размер; обучение экипированию; укладка рюкзака  - обучение способам вязки узлов  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприседе, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * устный опрос (вопросы для проведение устного опроса представлены в ФОС); * упражнение на внимание; * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий для прыжков в длину, бега, метаний.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема 6** Совершенствование способов вязки узлов. Обучение страховки, самостраховке в туризме.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепить способы вязки узлов. Создать представление о страховке, самостраховке в туризме

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **Занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы | 3’ |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 10’’ |
| 2  2.1  2.2  2.3  2.4 | Подготовительная часть  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  ОРУ в движении  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  «На месте стой, «налево», на 1 – 3 рассчитайсь!»  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег  «Направо, за направляющим в обход по залу «шагом марш!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения  Поточный метод выполнения упражнения, соревновательный метод | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе  Руки в локтевом суставе не сгибать  Спина держать ровно, отведение рук активнее  Наклон глубже, спина прямая, руку, поднятую вверх, не сгибать в локтевом суставе  Спереди стоящая нога - выпрямлена в коленном суставе, сзади стоящая - немного согнута в коленном суставе. Касаться обеими руками носка спереди стоящей ноги  Выпад глубже, поворот туловища активней  Упражнение выполнять в быстром темпе, выпад глубже, поворот туловища активней  Спину не наклонять вперед/назад, руки работают, как при беге  Спина немного наклонена вперед, ноги - широкая стойка  Максимально выпрыгивать вверх  Выполнять в максимальном темпе | 3’  10’  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза |
| 3  3.1  3.2  3.3 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование способов вязки узлов  1)проводник  2)восьмерка  4)прямой  5)встречный  6)схватывающий  Обучение страховки и самостраховки в туризме  1)имитация самостраховки на ровной поверхности;  2)Пристегивание самостраховки на наклонной гимнастической скамейке к ПГ, к перилам навесной переправы.  3)имитация командной страховки; командная страховка через сухой овраг;  4) имитация срыва участника и роль при этом командной страховки  Прием контрольного упражнения | Метод рассказа, показа  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Назвать узел, показать его внешний вид и рассказать о его назначении;  Предоставить время на разучивание приемов вязки узла и их запоминание;  проверить вязку узла у каждого. на пример:  *Узел «проводник»*  (+) - узел легко вяжется как на конце веревки, так и в середине;  - может вязаться одним концом;  (-) - под нагрузкой сильно затягивается;  - «ползёт», особенно на жесткой веревке;  (!) - используется для крепления веревочной петли к чему-либо;  - при использовании узла для организации связок (в альпинизме) необходим контрольный узел;  - не рекомендуется использовать при больших нагрузках (буксировка автомобиля и т.п.).  подбор веревки, перехлесты, правильность узла  Работа в микрогруппах  строго  соблюдение ТБ  Представлено в ФОС | 35’  35’  20’ |
| 4  4.1 | Заключительная часть занятия  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, туристическое оборудование и инвентарь, спортивный зал, места занятий бега.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема 7** Совершенствование страховки, самостраховке в туризме. Обучение подъема и спуска. Обучение переправы

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепить способы страховки и самостраховки в туризме. Создать представление о подъеме и спуске, о переправе.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы | 3’ |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 10’’ |
| 2  2.1  2.2  2.3  2.4 | Подготовительная часть  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  ОРУ в парах  УПР. №1  и.п.- стоя спиной к партнёру, взявшись внизу за руки.  1-2- стойка на носках, руки вверх;  3-4- и.п.  УПР.№2  и.п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечах.  1-3- пружинистые наклоны;  4- и.п.  УПР.№3  и.п.- стоя спиной друг к другу, руки в « замок ».  1-3- наклоны вправо;  4- и.п.  5-8- тоже влево.  УПР.№4  и.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне плеч.  1-4- не разъединяя рук поворот вправо на 360;  5-8- то же влево.  УПР.№5  и.п.- ст. лицом друг к другу, руки на плечах.  1- полунаклон, мах левой ногой назад;  2- и.п.  3-4- то же правой ногой.  УПР.№6  и.п.- 1-й в полуприседе, 2-й в ст. за спиной руки на плечах партнёра.  1-2- 1-й разгибая ноги переходит в о.с.2-й слегка отталкиваясь принимает упор о плечи партнёра;  3-4- и.п.  УПР.№7  и.п.- сед спиной друг к другу взявшись под руки.  1- сед согнув ноги;  2- разгибая ноги лечь на спину партнёра, прогнуться (партнёр выполняет наклон)  3-4- и.п.  5-8- то же выполняет партнёр;  УПР.№8  и.п.- ст. спиной друг к другу взявшись под руки.  1-2- присед;  3-4- и.п.  УПР.№9  и.п.- ст. на одной лицом друг к другу, правой рукой поддерживая поднятую вперёд левую ногу партнёра.  1-4- прыжки по кругу влево;  5-8- то же вправо;  затем смена и.п.(поменять ноги).  «На месте стой, «налево», на 1 – 3 рассчитайсь!»  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег  «Направо, за направляющим в обход по залу «шагом марш!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Ноги прямые, посмотреть вверх  Пятки от пола не отрывать  Спина прямая  Ноги в коленях не сгибать  Выше ногу вверх  Выполняем медленно  Спина прямая  одновременно  Спину не наклонять вперед/назад, руки работают, как при беге  Спина немного наклонена вперед, ноги - широкая стойка  Максимально выпрыгивать вверх  Выполнять в максимальном темпе | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8’ |
| 3  3.1  3.2  3.3 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Обучение подъема и спуска  1) имитация подъема по наклонной скамейке;  2) имитация спуска по наклонной скамейке;  3)спуск подъем через сухой овраг  4) спуск подъем на время  Совершенствование страховки и самостраховки в туризме  1)Пристегивание самостраховки на наклонной гимнастической скамейке к ПГ, к перилам навесной переправы.  2) командная страховка через сухой овраг  Обучение переправы  1)обучение переправы: навесная, параллельная, по перилам, по бревну, через брод;  2)переправа без специального туристического снаряжения;  3)переправа с специальным туристическим снаряжением | Метод строго регламентированного упражнения индивидуальный подход | Правильный захват веревки  Выполнять задания в перчатках  Со страховкой  Работа в микрогруппах  строго  соблюдение ТБ  Выполнять только со страховкой | 35’  20’ |
| 4  4.1 | Заключительная часть занятия  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 5’ |

**Средства обучения:**

-материально-технические: хронометры, туристическое оборудование и инвентарь, спортивный зал, места занятий бега.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 8, 9** Прием контрольных нормативов.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактив-**  **ные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п. : - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 10’’ |
| 2  2.1  2.2  2.3 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «В обход по залу Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!»  ОРУ в кругу  1)И.п. – о.с., руки на пояс  1 – наклон головы вправо;  2 – влево;  3 – вперед;  4 - назад  2)И.п. – о.с., руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  3)И.п. – о.с., руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «вовнутрь»;  1 – 4 – то же – «кнаружи»  4)И.п. – о.с., руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  5)И.п. – о.с., руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – широкая стойка, руки на плечах у партнера,  1,2,3 – наклон туловища, пружинящие покачивания;  4 – и.п.;  «Кругом!»  7) И.п. – о.с., руки вверху, сцепленные в кистевом суставе с партнером  1 – выпад правой;  2 – и.п.;  3 – выпад левой;  4 – и.п.  «Кругом!»  8) И.п. – в полномприсяде, руки на плечах партнера  Прыжки на носках:  - вправо;  - влево  «Направо!», «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Упражнение выполнять в медленном темпе  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе  Выполнять упражнение в быстром темпе  Руки // полу, движения активные  Ноги в коленном суставе не сгибать, наклон глубже  Выпад глубже, руки не опускать  Прыжки небольшие, спина прямая | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  СБУ  1)бег с высоким  подниманием бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на  правой/левой ноге  6)челночный бег  Юноши: бег на 100м (с). сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).  Девушки: бег на 100м (с). сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).  Юноши: бег на 3000м (мин,с).  Девушки: бег на 2000м (мин,с). | Поточный метод выполнения  Строго – регламентированного упражнения | Спину не наклонять вперед/назад, руки работают, как при беге  Спина немного  наклонена вперед, ноги - широкая стойка  Максимально  выпрыгивать вверх  Выполнять в  максимальном темпе.  Выполнять нормативы технически верно. | 10’  45’ |
| 4  4.2 | Заключительная часть занятия.  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия. | 10’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, легкоатлетическое оборудование и инвентарь, места занятий для бега.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 10** Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Проинструктировать по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Создать у занимающихся представление о лыжной подготовке:  - ознакомление обучающихся с содержанием учебного материала;  - организация занятий на открытой площадке;  - провести инструктаж по технике безопасности: общие требования, требования техники безопасности перед началом занятий, требования техники безопасности во время занятий, требования техники безопасности в аварийных ситуациях, требования техники безопасности по окончании занятий;  - опасность возникновения травм.  **Основные приемы строевой подготовки на лыжах и подача команд**  Все построения группы для занятий (с лыжами и на лыжах) постановка на лыжи, передвижения, остановки и перестроения должны выполняться по общепринятым командам.  **Скрепление лыж** выполняется по команде "Лыжи скрепить!" Лыжи прикладываются друг к другу скользящими поверхностями и скрепляются с помощью специальных замков или ремешков, при их отсутствии лыжи крепко сжимаются рукой.  **Строевая стойка** с лыжами принимается по команде "Становись!" или "Смирно!" Лыжи ставятся у носка правой ноги, правая рука удерживает лыжи за грузовые площадки. Носки лыж немного наклоняются вперед. По команде "Равняйсь!" лыжи прижимают к плечу, голову поворачивают направо. По команде "Вольно!" следует, не выходя из строя, встать свободно, поочередно расслабляя ноги.  **Постановка на лыжи** осуществляется по команде "На лыжи становись!" По этой команде следует прикрепить лыжи к ногам, взять палки.  **Строевая стойка на лыжах** выполняется по команде "Смирно! "Палки ставят на снег возле креплений, палок, верхние концы палок отводят от себя (угол между плечом и предплечьем примерно 90°), голова прямо. По команде "Равняйсь!" ("Налево равняйсь!") голову повернуть направо (налево), верхние концы папок, подтянуть у груди так, чтобы они не мешали видеть грудь четвертого человека.  **Снятие лыж** выполняется по команде "Снять лыжи!" По этой команде палки ставятся на снег справа, лыжи открепляют и ставят на снегу слева. Для начала движения на лыжах подается команда "Группа (отделение) за направляющим (за мной) справа (слева) по одному (по два) **марш!**"  **Для изменения направления** движения колонны дается команда "Правое (левое) плечо вперед – марш!" Для поворота кругом подается команда "Кругом марш!" По предварительной команде, занимающиеся останавливаются, прибегая к упору палками, а по исполнительной – делают поворот махом кругом. Все исполнительные команды подаются протяжно.  **Повороты на месте** выполняются по соответствующим командам "Поворот переступанием (прыжком) направо" и т.д.  Поворот переступанием может быть произведен двумя способами вокруг пяток или вокруг носков лыж на 4 счета.  Для выполнения поворотов на месте необходимо произвести размыкание группы по команде "Группа, вправо (влево, от середины) на 5 шагов разомкнись!" При размыкании группы от середины указывается кто средний, он поднимает вперед левую руку и опускает ее. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * устный опрос (вопросы для проведение устного опроса представлены в ФОС); * проверка и сдача лыжного инвентаря; * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, места занятий для лыжного спорта, комплекты лыж.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 11** Совершенствование техники лыжных ходов; способов торможений

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепить технику лыжных ходов; способов торможений

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Подготовительная часть- организационные моменты:  Построение, рапорт, сообщение задач занятия.  Выбор и подготовка обуви, лыж, палок.  Смазка лыж. | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы  В подготовительной части занятия  подготавливается силами группы ровная утрамбованная площадка размером 15 на 30 м | 5’ |
| 2  2.1 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование техники лыжных ходов, прохождение дистанции 2 км.  1. Спуск со склона в основной стойке.  2. Спуск со склона до ориентира.  3.Спуск со склона, мягко пружиня ногами.  4. Спуск со склона, соблюдая определенные интервалы.  5. Спуск в воротца, образованные лыжными палками.  6. Свободный спуск.  7. Спуск с поворотом и переступанием лыжами в правую (левую) сторону  8. Спуск, взявшись за руки.  9. Спуск со склона, низко присев.  10. Спуск с перекладыванием из руки в руку какого-нибудь предмета.  11. Спуск, вдвоем с перебрасыванием друг другу мяча.  12. Спуск со склона, стараясь попасть снежком в мишень (обруч)  13. Спуск со склона применяя торможение плугом.  14. Спуск со склона применяя торможение упором. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Занимающиеся, движутся по кругу, преподаватель находится в центре.  Упражнения на месте обрабатываются в одношереножном строю с интервалом 2 м.  Соблюдать дистанцию | 15-20’  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз |
| 3  3.1  3.2 | Заключительная часть занятия  Подведение итогов занятия  Проверка и сдача лыжного инвентаря | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия  Проверить, нет ли у занимающихся признаков обморожения и, если есть, то принять необходимые меры по их устранению. | 5’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, места занятий для лыжного спорта, комплекты лыж.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 12** Совершенствование техники лыжных ходов; способов торможений

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** закрепить технику лыжных ходов; способов торможений

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Подготовительная часть- организационные моменты:  Построение, рапорт, сообщение задач занятия.  Выбор и подготовка обуви, лыж, палок.  Смазка лыж. | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы  В подготовительной части занятия  подготавливается силами группы ровная утрамбованная площадка размером 15 на 30 м | 5’ |
| 2  2.1 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Совершенствование техники лыжных ходов, прохождение дистанции 2 км.  1. Спуск со склона в основной стойке.  2. Спуск со склона до ориентира.  3.Спуск со склона, мягко пружиня ногами.  4. Спуск со склона, соблюдая определенные интервалы.  5. Спуск в воротца, образованные лыжными палками.  6. Свободный спуск.  7. Спуск с поворотом и переступанием лыжами в правую (левую) сторону  8. Спуск, взявшись за руки.  9. Спуск со склона, низко присев.  10. Спуск с перекладыванием из руки в руку какого-нибудь предмета.  11. Спуск, вдвоем с перебрасыванием друг другу мяча.  12. Спуск со склона, стараясь попасть снежком в мишень (обруч)  13. Спуск со склона применяя торможение плугом.  14. Спуск со склона применяя торможение упором. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Занимающиеся, движутся по кругу, преподаватель находится в центре.  Упражнения на месте обрабатываются в одношереножном строю с интервалом 2 м.  Соблюдать дистанцию | 15-20’  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз |
| 3  3.1  3.2 | Заключительная часть занятия  Подведение итогов занятия  Проверка и сдача лыжного инвентаря | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия  Проверить, нет ли у занимающихся признаков обморожения и, если есть, то принять необходимые меры по их устранению. | 5’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, места занятий для лыжного спорта, комплекты лыж.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 13** Совершенствование поворотов в движении с переступанием; спуска в основной стойке

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Закрепить повороты в движении с переступанием; спуска в основной стойке

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **Занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Подготовительная часть- организационные моменты:  Построение, рапорт, сообщение задач занятия.  Выбор и подготовка обуви, лыж, палок.  Смазка лыж. | Словесные методы (рассказ, объяснение) | Проверить наличие соответствующей формы  В подготовительной части занятия  подготавливается силами группы ровная утрамбованная площадка размером 15 на 30 м | 5’ |
| 2  2.1  2.2 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  1. Совершенствование поворота переступанием вокруг пяток лыж.  2. Поворот переступанием вокруг носков лыж.  3. Поворот махом правой вправо и махом левой влево.  4. Спуск со склона в основной стойке.  5. Спуск в воротца, образованные лыжными палками.  6. Свободный спуск.  7. Боковые шаги на ровном месте в правую (левую) сторону.  8. Подъем на склон «лесенкой», повернувшись к нему сначала левым, затем правым боком.  9. Имитация подъема «елочкой» на ровном месте.  10. Подъем «елочкой» на пологий склон.  11. Подъем «елочкой», ускоряя темп движения.  12. При спусках со склона использовать различные виды торможения (плугом, упором, падением).  Обучение спуску в основной стойке, с поворотом направо/налево | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Упражнения на месте обрабатываются в одношереножном строю с интервалом 2 м.  Занимающиеся, движутся друг за другом, сохраняя дистанцию.  Занимающиеся, движутся друг за другом, сохраняя дистанцию. | 7’  7’  7'  7'  7'  7'  7'  7'  7'  7'  7'  7' |
| 3  3.1  3.2 | Заключительная часть занятия  Подведение итогов занятия  Проверка и сдача лыжного инвентаря | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия  Проверить, нет ли у занимающихся признаков обморожения и, если есть, то принять необходимые меры по их устранению. | 10’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, места занятий для лыжного спорта, комплекты лыж.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 14** Футбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Судейские жесты. Разметка площадки. Правила игры. Обучение техники перемещения в спортивной игре «Футбол». **Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Проинструктировать по технике безопасности на занятиях по футболу, создать представление о судейских жестах, разметки площадки и правилах игры.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности) |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Создать у занимающихся представление о футболе:  - ознакомление обучающихся с содержанием учебного материала;  - организация занятий на стадионе, в спортзале;  - провести инструктаж по технике безопасности: общие требования, требования техники безопасности перед началом занятий, требования техники безопасности во время занятий, требования техники безопасности в аварийных ситуациях, требования техники безопасности по окончании занятий.  - дать краткую характеристику судейским жестам;  - ознакомить с правилами игры в футбол, размерами футбольной площадки, расстановки и амплуа игроков.  - ознакомить с техникой перемещения в спортивной игре «Футбол».  - ознакомить с техникой передачи мяча внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой в спортивной игре «Футбол».  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприседе, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ на месте  1) И. п. – О. с., руки на поясе. Наклоны головы вправо, вперед, влево, назад  2) И. п. – О. с., руки на поясе. Круговые вращения головой влево и вправо  3)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в локтевом суставе вовнутрь и наружу  4) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны. Круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад  5) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Вращения верхней частью туловища вправо и влево  6) И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем вправо и влево  7)И. п. – О. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед попеременно к левой ноге, между ступней, к правой ноге |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * устный опрос (вопросы для проведение устного опроса представлены в ФОС); * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, спортивный зал, открытая площадка, инвентарь для спортивной игры футбол.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 15** Футбол. Обучение техники перемещения в спортивной игре «Футбол». Обучение техники передачи мяча внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой в спортивной игре «Футбол».

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** Проинструктировать по технике безопасности на занятиях по футболу, создать представление о судейских жестах, разметки площадки и правилах игры.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п. : - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3  2.4 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в движении  1)И.п. – руки перед  грудью в замок  1 – 4 – круговые  движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые  движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые  движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль  туловища  1 – 2 – отведение  выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед  грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение  согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение  выпрямленных рук в  локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг  правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед  грудью, согнутые в  локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой,  поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  «На месте стой, «налево», на 1 – 3 рассчитайсь!»  СБУ, перемещение с мячом  1)бег с высоким  подниманием бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на  правой/левой ноге  6)челночный бег  «Направо, за направляющим в обход по залу «шагом марш!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно–  конструктивного выполнения упражнения, метод строго- регламентированного выполнения упражнения  Поточный метод  выполнения упражнения,  соревновательный  метод | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Выполнять с максимальной амплитудой  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе  Руки в локтевом суставе не сгибать  Спина держать ровно, отведение рук активнее  Наклон глубже, спина прямая, руку, поднятую вверх, не сгибать в локтевом суставе  Спереди стоящая нога - выпрямлена в коленном суставе, сзади стоящая - немного согнута в коленном суставе. Касаться обеими руками носка спереди стоящей ноги  Выпад глубже, поворот туловища активней  Упражнение выполнять в быстром темпе, выпад глубже, поворот туловища активней  Спину не наклонять вперед/назад, руки работают, как при беге  Спина немного  наклонена вперед, ноги - широкая стойка  Максимально  выпрыгивать вверх  Выполнять в  максимальном темпе | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  7’ |
| 3  3.1  3.2  3.3 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Передача мяча внутренней стороной стопы в парах  1) По неподвижному мячу  2) По катящемуся мячу в одно касание  Передача мяча в четверках со сменой мест  1) На одной стороне площадки  2) В середине площадки  3) На противоположную сторону площадки  Остановка катящегося мяча подошевой  Развитие ловкости за счет двухсторонней игры. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация  Игровой метод | Остановку мяча осуществлять подошвой  Перемещаться согласно заданному направлению  Обратить внимание на выполнении ново изученных элементов. | 15’  10’  5’  30’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Ходьба, медленный бег, упражнения на восстановление  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | метод  целостного  выполнения упражнения  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Восстановить дыхание, приготовиться к построению  Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 8’  5’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, спортивный зал, открытая площадка, инвентарь для спортивной игры футбол.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта.

**Тема 16** Обучение техники передачи мяча подошвой в спортивной игре «Футбол». Обучение техники удара внутренней стороной стопы в спортивной игре «Футбол».

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о технике передачи мяча подошвой; удара внутренней стороной стопы в спортивной игре «Футбол»

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п. : - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3  2.4 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в парах  1)И.п. – о.с., руки на пояс  1 – наклон головы вправо;  2 – влево;  3 – вперед;  4 - назад  2)И.п. – о.с., руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  3)И.п. – о.с., руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «вовнутрь»;  1 – 4 – то же – «кнаружи»  4)И.п. – о.с., руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  5)И.п. – широкая стойка, руки на плечах у партнера,  1,2,3 – наклон туловища, пружинящие покачивания;  4 – и.п.;  «Кругом!»  6) И.п. – о.с., руки вверху, сцепленные в кистевом суставе с партнером  1 – выпад правой;  2 – и.п.;  3 – выпад левой;  4 – и.п.  «Кругом!»  7) И.п. – правая/левая рука на плече у партнера  1 – подтянуть првую/левую ногу за голеностопный сустав, удержать;  2 – и.п.;  3 – 4 – то же, поменять ногу  «В одну шеренгу становись!»  СБУ  1)бег с высоким  подниманием бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на  правой/левой ноге  6)челночный бег  «Направо, за направляющим в обход по залу «шагом марш!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно - конструктивного выполнения упражнения, метод строго - регламентированного выполнения упражнения  Поточный метод  выполнения упражнения,  соревновательный  метод | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Упражнение выполнять в медленном темпе  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе  Выполнять упражнение в быстром темпе  Ноги в коленном суставе не сгибать, наклон глубже  Выпад глубже, руки не опускать  Выполнять с максимальной амплитудой  Спину не наклонять вперед/назад, руки работают, как при беге  Спина немного  наклонена вперед, ноги - широкая стойка  Максимально  выпрыгивать вверх  Выполнять в  максимальном темпе | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  1’  7’ |
| 3  3.1  3.2  3.4 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Обучение технике передачи мяча подошвой  1) Передачи мяча в парах на расстоянии 2-3 м.  2) Передачи мяча в тройках.  3) Передача мяча в тройках в «треугольнике»  4) Передача мяча в тройках в «треугольнике» с сопротивлением защитника  5) Передача мяча в четверках с сопротивлением двух защитников  Обучение технике удара внутренней стороной стопы.  1) Удары-передачи в парах по неподвижному мячу.  2) Удары в парах по катящемуся на встречу мячу.  3) Удары по воротам со средней дистанции:  - по неподвижному мячу;  - после ведения;  - после передачи партнеру.  Прием контрольного упражнения | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Следить за дистанцией  Игрок, находящийся в середине, получив мяч, делает передачу назад и разворачивается на 180 градусов.  Следить за свободными партнерами  Удар выполняется только серединой подъема  Подбирать разбег к мячу  Стараться попадать в ворота  Предоставлено в ФОС | 3’  3’  5’  5’  3’  10’  15’  30’  10-15’ |
| 4  4.1  4.2 | Заключительная часть занятия  Медленный бег, ходьба  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Метод  целостного выполнения упражнения  Словесные методы (пояснения, объяснения) | Восстановить дыхание, приготовиться к построению  Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 5’  5’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, спортивный зал, открытая площадка, инвентарь для спортивной игры футбол.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема 17** Обучение техники удара внутренней/внешней частью подъема в спортивной игре «Футбол». Обучение техники передачи мяча носком в спортивной игре «Футбол». Совершенствование изученных приемов в учебной игре

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о технике удара внутренней/внешней частью подъема; передачи мяча носком

**План проведения учебного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы и содержание**  **Занятия** | **Используемые методы (в т.ч., интерактивные)** | **Обще – методические указания** | **Дозировка** |
| 1  1.1  1.2  1.3 | Организационный момент  Построение, приветствие, оценка готовности студентов,  Объявление темы, цели, задач занятия  Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии  Упражнение на внимание:  1)И.п. : - о.с.  1 – шаг вперед;  2 – поворот «направо»;  3 – руки в стороны;  4 – руки вверх;  5 - хлопок;  6 – руки в стороны;  7 – руки вдоль туловища;  8 – поворот «налево» | Словесные методы (рассказ, объяснение)  Наглядные методы (показ) | Проверить наличие соответствующей формы  Организовать занимающихся к занятию.  Сначала команды выполнять в медленном темпе, затем – в ускоренном | 3’  4 раза |
|  | - «Направо», за направляющим в обход по залу «Шагом марш!» |  | Набрать дистанцию | 2’ |
| 2  2.1  2.2  2.3  2.4 | Подготовительная часть  Ходьба и ее разновидности:  1 – на носках, руки вверх;  2 – на пятках, руки в стороны;  3 – на внешней стороне стопы, руки за головой;  4 – на внутренней стороне стопы, руки за спиной;  5 – «высоким» шагом, руки вперед;  6 – в полуприсяде, руки на пояс  Бег и его разновидности:  1 – бег в медленном темпе;  2 – бег с выпрямленными ногами вперед;  3 – бег с выпрямленными ногами назад;  4 – бег с выпрямленными ногами в стороны  «Шагом марш!», «На месте стой!», «Налево!», «На первый, второй рассчитайся!»  ОРУ в движении  1)И.п. – руки перед  грудью в замок  1 – 4 – круговые  движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые  движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые  движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль  туловища  1 – 2 – отведение  выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед  грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение  согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение  выпрямленных рук в  локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг  правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед  грудью, согнутые в  локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой,  поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  «На месте стой, «налево», на 1 – 3 рассчитайсь!»  СБУ  1)бег с высоким  подниманием бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на  правой/левой ноге  6)челночный бег  «Направо, за направляющим в обход по залу «шагом марш!» | Словесные методы (объяснения, пояснения), метод целостного  выполнения упражнения  Метод целостного выполнения упражнения  Фронтально – групповой метод, метод расчлененно–  конструктивного выполнения упражнения, метод строго- регламентированного выполнения упражнения  Поточный метод  выполнения упражнения,  соревновательный  метод | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Дыхание равномерное, соблюдать дистанцию  Выполнять с максимальной амплитудой  Первые – на месте, вторые – шаг вперед. Повернуться лицом друг к другу  Выполнять с максимальной амплитудой  Выполнять упражнение с максимальной амплитудой  Движения активные. Выполнять в быстром темпе  Руки в локтевом суставе не сгибать  Спина держать ровно, отведение рук активнее  Наклон глубже, спина прямая, руку, поднятую вверх, не сгибать в локтевом суставе  Спереди стоящая нога - выпрямлена в коленном суставе, сзади стоящая - немного согнута в коленном суставе. Касаться обеими руками носка спереди стоящей ноги  Выпад глубже, поворот туловища активней  Упражнение выполнять в быстром темпе, выпад глубже, поворот туловища активней  Спину не наклонять вперед/назад, руки работают, как при беге  Спина немного  наклонена вперед, ноги - широкая стойка  Максимально  выпрыгивать вверх  Выполнять в  максимальном темп | 3’  10’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  7’ |
| 3  3.1  3.2 | Отработка практических умений и навыков, проверка практических навыков.  Обучение технике удара внутренней часть подъема.  1) Удары по воротам по неподвижному мячу.  2) Удары по воротам после передачи партнеру.  3) Удары по воротам после длительного ведения и обводки партнера.  4) Удары по воротам после передачи из-за лицевой линии и смены мест.  Обучение технике удара носком.  1) Удары носком в парах по неподвижному мячу.  2) Удары носком в тройках со сменой мест после ведения.  3) Передачи носком после остановки в четверках со сменой мест в середине.  4) Удары по воротам по неподвижному мячу.  5) Удары после передачи партнеру. | Метод строго - регламентированного упражнения  Словесные методы (рассказ, пояснение, объяснение), демонстрация | Обратить внимание на выполнении ново изученных элементов.  Удары по мячу только носком  Внимательно меняться, следить за перемещением мяча и партнеров | 7’  8’  10’  10’  7’  8’  10’  7’  8’ |
| 4  4.1 | Заключительная часть занятия  Построение. Анализ ошибок. Подведение итогов. Выставление оценок. | Словесные методы (пояснения, объяснения) | Посмотреть и проверить состояние занимающихся в конце занятия | 5’ |

**Средства обучения:**

- материально-технические: хронометры, спортивный зал, открытая площадка, инвентарь для спортивной игры футбол.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема 18** Выполнение контрольного упражнения.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**  всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных упражнений:  Контрольное упражнение: 3.1. Выполнение бега на короткие дистанции (30м. в полной координации).  Контрольное упражнение: 3.2. Выполнение челночного бега (в полной координации 4x10м.), представлены в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на внимание;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** материально-технические: спортивный зал, секундомер, маты, гимнастические коврики.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема 19** Выполнение контрольного упражнения.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных упражнений:  Контрольное упражнение: 3.3. Выполнить вязку узлов (3 туристических узла по выбору обучающегося), (представлено в ФОС). |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** материально-технические: секундомер, маты, гимнастические коврики.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема 20** Прием контрольных нормативов.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных нормативов ,«Таблица контрольных нормативов» представлена в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** материально-технические: секундомер, стартовые колодки, свисток.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема 21** Прием контрольных нормативов.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель** всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Организационный момент: построение, приветствие, оценка готовности студентов.  Объявление темы, цели и задач занятия.  Упражнения на осанку:  - упражнения для головы и шеи;  - упражнения для рук и плечевого пояса;  - упражнения для ног;  ОРУ  1)И.п. – руки перед грудью в замок  1 – 4 – круговые движения в луче - запястном суставе «вправо»;  1 – 4 – то же – «влево»  2)И.п. – руки в стороны  1 – 4 – круговые движения в локтевом суставе «во внутрь»;  1 – 4 – то же – «к наружи»  3)И.п. – руки к плечам  1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе «вперед»;  1 – 4 – то же – «назад»  4) И.п. – правая рука вверху, левая – вдоль туловища  1 – 2 – отведение выпрямленных рук назад;  3 – 4 – то же, смена рук  5) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – 2 – отведение согнутых рук в локтевом суставе, назад;  3 – 4 – отведение выпрямленных рук в локтевом суставе, назад с поворотом туловища вправо;  1 – 4 то же самое – влево  6) И.п. – правая рука вверху, левая – на пояс  1 – шаг левой, наклон туловища влево;  2 – смена рук, шаг правой, наклон туловища вправо;  3 – 4 – то же  7) И.п. – руки на пояс  1 – шаг левой, наклон;  2 – и.п.;  3 – шаг правой, наклон;  4 – и.п.  8) И.п. – руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2- и.п.;  3 – 4 – то же – вправо  9) И.п. – то же, что упр.№8  1 – выпад левой, поворот туловища влево;  2 – выпад правой, поворот туловища вправо;  3 – 4 – то же.  СБУ  1)бег с высоким поднимание бедра;  2)бег с захлестыванием голени;  3)правым боком приставным шагом, руки на пояс;  4)то же – левым боком  5)подскоки на правой/левой ноге  6)челночный бег |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Отработка практических умений и навыков , проверка практических навыков.  - прием контрольных нормативов , таблица «Контрольные нормативы» представлена в ФОС. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**  - упражнение на растяжку;  - подведение итогов занятия;  - выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:** материально-технические: секундомер, стартовые колодки, свисток.

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема** Легкая атлетика. Туризм.

**Цель** контроль самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Проверка контрольных работ по изученным темам. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольных работ. |

**Модуль 3** Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

**Тема 21** Зачет.

**Цель** контроль уровня усвоения учебного материала.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Самостоятельная разминка.  Ответ обучающихся по зачетным билетам(представлены в ФОС):  Практические задания:  - контрольные упражнения,  - контрольные нормативы. |
| 3 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение дисциплинарного рейтинга; * выставление зачета. |

**Средства обучения:**

- материально-технические: спортивный зал, мячи, гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, скакалки, утяжелители для рук и ног, медицинболы, маты, туристическое снаряжение, секундомеры.