**Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине Физическая культура для**

**специальности 36.02.01. ветеринария.**

# ЗАНЯТИЕ № 1 теоретическое

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

**Основные понятия врачебный контроль, гигиена, физиологические особенности организма.**

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

**Место проведения:** открытая спортивная площадка физической культуры.

**Время проведения:** 90 мин.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с программой и нормативами.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.
3. Формировать навыки строевых упражнений.

# Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-3, ОК-6.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**.

**Технологическая карта занятия 1.**

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

**Материалы и оборудование:** журнал по технике безопасности; открытая спортивная площадка.

# Основные этапы работы на занятии:

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

Спортивные итоги предыдущего учебного года. Итоги участия сборных команд студентов в соревнованиях. О спортивно- массовых мероприятиях, запланированных на учебный год. О требованиях учебной программы. Задачи осеннего семестра. Основные аспекты учебного процесса. Инструктаж по технике безопасности. Анкетирование.

Вводное адаптационное занятие. Строевые упражнения.

Построение.

Подведение итогов занятия.

# ЗАНЯТИЕ № 2 (практическое).

**Тема: Адаптационное занятие. Подготовка к сдаче контрольного норматива 3000 м юноши, 2000 м девушки.**

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

**Место проведения:** открытая спортивная площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать адаптационные возможности при занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки выносливости и скоростные способности организма.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 2.**

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

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

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

Бег-ходьба-бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение технике выполнения высокого старта.

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

# ЗАНЯТИЕ № 3 практическое.

**Тема: Адапционное занятие. Подготовка к сдаче контрольного норматива 3000 м юноши, 2000 м девушки.**

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

**Место проведения:** открытая площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать адаптационные возможности при занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки выносливости и скоростные способности организма.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 3.**

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

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

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

Бег-ходьба-бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения на выносливость.

Обучение технике выполнения высокого старта.

Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей:

* повторное пробегание длинных отрезков.

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

# ЗАНЯТИЕ № 4 практическое.

**Тема: Подготовка к сдаче контрольного норматива. Метания гранаты.**

**Цель занятия: обучение подготовительным упражнениям при выполнении метания гранаты.**

**Место проведения:**  открытая площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать умения подготовительных упражнений при метании гранаты.
2. Формировать навыки техники специальных упражнений при метании гранаты.
3. Формировать навыки техники при метании гранаты с места, с разбега.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 4.**

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

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

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

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение технике выполнения метания гранаты с места, с разбега.

Комплекс подготовительных упражнений для метания гранаты с места , с разбега. Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

# ЗАНЯТИЕ № 5 практическое.

**Тема: Адапционное занятие. Подготовка к сдаче контрольного норматива 3000 м юноши, 2000 м девушки.**

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

**Место проведения:** открытая площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1.Формировать адаптационные возможности при занятиях физической культурой.

2.Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.

3.Формировать навыки выносливости на средние дистанции и скоростные способности организма.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 5.**

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

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

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

Бег-ходьба-бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения на выносливость.

Обучение технике выполнения высокого старта.

Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей:

* повторное пробегание длинных отрезков.

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

# ЗАНЯТИЕ № 6 (практическое).

**Тема: Подготовка к сдаче контрольного норматива. Метания гранаты.**

**Цель занятия: обучение подготовительным упражнениям при выполнении метания гранаты.**

**Место проведения:**  открытая площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать умения подготовительных упражнений при метании гранаты.
2. Формировать навыки техники специальных упражнений при метании гранаты.
3. Формировать навыки техники при метании гранаты с места, с разбега.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 6.**

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

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

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

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение технике выполнения метания гранаты с места, с разбега.

Комплекс подготовительных упражнений для метания гранаты с места , с разбега. Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

# ЗАНЯТИЕ № 7 (практическое).

**Тема: Подготовка к сдаче контрольного норматива. Метания гранаты.**

**Цель занятия: обучение подготовительным упражнениям при выполнении метания гранаты.**

**Место проведения:**  открытая площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать умения подготовительных упражнений при метании гранаты.
2. Формировать навыки техники специальных упражнений при метании гранаты.
3. Формировать навыки техники при метании гранаты с места, с разбега.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 7.**

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

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

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

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение технике выполнения метания гранаты с места, с разбега.

Комплекс подготовительных упражнений для метания гранаты с места , с разбега. Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

# ЗАНЯТИЕ № 8 (практическое).

**Тема: Адапционное занятие. Подготовка к сдаче контрольного норматива 3000 м юноши, 2000 м девушки.**

**Цель занятия:** Развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой. Развить выносливость на средние дистанции и скоростные способности.

**Место проведения:** открытая площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать адаптационные возможности при занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки выносливости на среднии дистанции и скоростные способности организма.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 8.**

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

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

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

Бег-ходьба-бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения на выносливость.

Обучение технике выполнения высокого старта.

Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей:

* повторное пробегание длинных отрезков.

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

# ЗАНЯТИЕ № 9 (практическое).

**Тема: Адапционное занятие. Подготовка к сдаче контрольного норматива 3000 м юноши, 2000 м девушки.**

**Цель занятия:** Развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой. Развивать выносливость на среднии дистанции и скоростные способности организма.

**Место проведения:** открытая площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать адаптационные возможности при занятиях физической культурой.
2. Формировать навыки техники специальных беговых упражнений.
3. Формировать навыки выносливости и скоростные способности организма.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 9.**

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

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

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

Бег-ходьба-бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения на выносливость.

Обучение технике выполнения высокого старта.

Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей:

* повторное пробегание длинных отрезков.

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

# ЗАНЯТИЕ № 10 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники спортивных игр.**

**Цель занятий:** Волейбол. Правила игры, судейство, развитие волейбола, спортивные достижения. Двусторонняя игра. Развивать скоростно-силовые способности.

**Место проведения:**  спортивный зал кафедры.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 10.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных игр, свисток, волейбольные мячи, сетка волейбольная.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр волейбола.

Учебные игры волейбол.

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

# ЗАНЯТИЕ № 11 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники спортивных игр.**

**Цель занятий:** волейбол, обучение правилам игры, стойка высокая, средняя, низкая. Учебная игра. Развивать скоростно-силовые способности.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 11.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных игр, свисток, мячи волейбольные, сетка волейбольная.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр волейбола.

Учебные игры волейбол.

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

# ЗАНЯТИЕ № 12 (практическое).

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

**Цель занятий:** Обучение приёма –передачи двумя руками сверху, снизу. Учебная игра.

**Место проведения:**  спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 12.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных игр, свисток мячи волейбольные, сетка волейбольная.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр волейбола.

Учебные игры волейбол.

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

# ЗАНЯТИЕ № 13 практическое.

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

**Цель занятий:** Обучение приёма-передачи мяча двумя руками, снизу, сверху. Учебная игра.

**Место проведения:**  спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 13.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных игр, свисток, мячи волейбольные, сетка волейбольная.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр волейбола.

Учебные игры волейбол.

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

# ЗАНЯТИЕ № 14 практическое.

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

**Цель занятий:** баскетбол правила игры, судейство. Учебная игра.

**Место проведения:**  спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 14.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных игр, свисток, мячи баскетбольные.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр баскетбола.

Учебные игры баскетбол.

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

# ЗАНЯТИЕ № 15 (практическое).

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

**Цель занятий:** Обучение приёма ловли-передачи мяча нога в движении, на месте. Учебная игра.

**Место проведения:**  спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 15.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных игр, свисток, мячи баскетбольные.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр баскетбола.

Учебные игры баскетбол.

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

# ЗАНЯТИЕ № 16 (практическое).

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

**Цель занятий:** Обучение техники броска, ведение мяча в движении 2 шага.. Развивать скоростно-силовые способности.

**Место проведения:**  спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 16.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных игр, свисток, мячи баскетбольные.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных игра

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр баскетбола.

Учебные игры баскетбол.

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

# ЗАНЯТИЕ № 17 практическое.

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

**Цель занятий: Обучение ведение мяча с обводкой препятствий за 10 секунд.** Развивать скоростно-силовые качества.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 17.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных игр, свисток, мячи баскетбольные.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения с элементами перемещений в спортивных играх

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр баскетбола.

Учебные игры баскетбол.

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

# ЗАНЯТИЕ № 18 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники лыжной подготовки.**

**Цель занятий:** Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подгон инвентаря. Изучение техники двухшажного попеременного хода, равномерная тренировка.

**Место проведения:** в парке на лыжной трассе.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки выносливости, скоростно-силовой подготовки.
2. Формировать навыки техники при занятиях лыжной подготовки.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 18.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, секундомер, флажки.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочная ходьба на лыжах.

Беговые упражнения с элементами перемещений по лыжной подготовке.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике по лыжной подготовке, равномерная тренировка.

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

# ЗАНЯТИЕ № 19 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники лыжной подготовки.**

**Цель занятий:** Обучать элементам техники лыжной подготовки. Изучение техники двухшажного попеременного хода. Развивать выносливость и скоростно-силовые способности лыжника.

**Место проведения: в парке на лыжной трассе.**

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки выносливости и скоростно-силовой подготовки.
2. Формировать навыки техники лыжной подготовки.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 19.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для лыжной подготовки лыжи, лыжные палки, ботинки лыжные, флажки, секундомер.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег на лыжах.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения с элементами перемещений по лыжной подготовке.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике по лыжной подготовке.

Учебная равномерная тренировка.

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

# ЗАНЯТИЕ № 20 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники лыжной подготовки. Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств.**

**Цель занятий:** Обучать элементам техники лыжной подготовки. Изучение поворотов в движении, на месте, спуски с гор способы торможения и подъёма. Развивать выносливость и скоростно-силовые способности лыжника.

**Место проведения: в парке на лыжной трассе.**

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки выносливости и скоростно-силовой подготовки.
2. Формировать навыки техники лыжной подготовки.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 20.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для лыжной подготовки лыжи, лыжные палки, ботинки лыжные, флажки, секундомер.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег на лыжах.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения с элементами перемещений по лыжной подготовке.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике по лыжной подготовке.

Учебная равномерная тренировка.

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

# ЗАНЯТИЕ № 21 практическое.

**Тема: Обучение элементам техники лыжной подготовки. Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств.**

**Цель занятий:** Обучать элементам техники лыжной подготовки. Изучение техники одновременных ходов. Развивать выносливость и скоростно-силовые способности лыжника.

**Место проведения: в парке на лыжной трассе.**

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки выносливости и скоростно-силовой подготовки.
2. Формировать навыки техники лыжной подготовки.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 21.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для лыжной подготовки лыжи, лыжные палки, ботинки лыжные, флажки, секундомер.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег на лыжах.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения с элементами перемещений по лыжной подготовке.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике по лыжной подготовке.

Ученая равномерная тренировка.

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

# ЗАНЯТИЕ № 22 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники лыжной подготовки. Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств.**

**Цель занятий:** Обучать элементам техники лыжной подготовки. Изучение техники одновременных ходов. Развивать выносливость и скоростно-силовые способности лыжника.

**Место проведения: в парке на лыжной трассе.**

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки выносливости и скоростно-силовой подготовки.
2. Формировать навыки техники лыжной подготовки.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 22.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для лыжной подготовки лыжи, лыжные палки, ботинки лыжные, флажки, секундомер.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег на лыжах.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения с элементами перемещений по лыжной подготовке.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике по лыжной подготовке.

Учебная равномерная тренировка.

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

# ЗАНЯТИЕ № 23 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники лыжной подготовки.**

**Цель занятий:** Обучать элементам техники лыжной подготовки. Изучение техники двухшажного попеременного хода. Развивать выносливость и скоростно-силовые способности лыжника. Равномерная тренировка 5 км юноши, 3 км девушки.

**Место проведения: в парке на лыжной трассе.**

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки выносливости и скоростно-силовой подготовки.
2. Формировать навыки техники лыжной подготовки.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 23.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для лыжной подготовки лыжи, лыжные палки, ботинки лыжные, флажки, секундомер.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег на лыжах.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения с элементами перемещений по лыжной подготовке.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике по лыжной подготовке.

Учебная равномерная тренировка.

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

# ЗАНЯТИЕ № 24 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники по атлетической гимнастике.**

**Цель занятий:** Обучение комплексу ОРУ на тренажёрах. Развивать выносливость силовые способности. Круговая тренировка.

**Место проведения:** тренажёрный спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки выносливости и силовой подготовки.
2. Формировать навыки техники по атлетической гимнастике на тренажёрах.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 24.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь тренажёры в спортивном зале.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения на тренажёрах.

Комплекс специальных подготовительных упражнений на тренажёрах

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

# ЗАНЯТИЕ № 25 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники по атлетической гимнастике.**

**Цель занятий:** Обучение комплексу ОРУ на тренажёрах. Развивать выносливость силовые способности.

**Место проведения:** тренажёрный спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки выносливости и силовой подготовки.
2. Формировать навыки техники по атлетической гимнастике на тренажёрах.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 25.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь тренажёры в спортивном зале.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения на тренажёрах.

Комплекс специальных подготовительных упражнений на тренажёрах

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

# ЗАНЯТИЕ № 26 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники по атлетической гимнастике. Развитие выносливости силовых качеств.**

**Цель занятий:** Обучение комплексу ОРУ на тренажёрах. Развивать выносливость силовые способности.

**Место проведения:** тренажёрный спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки выносливости и силовой подготовки.
2. Формировать навыки техники по атлетической гимнастике на тренажёрах.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 26.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь тренажёры в спортивном зале.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения на тренажёрах.

Комплекс специальных подготовительных упражнений на тренажёрах

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

# ЗАНЯТИЕ № 27 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники по настольному теннису.**

**Цель занятий:** Обучение приёма подачисправа. Правила игры, судейство в настольный теннис.

**Место проведения:** в фойе спортивного зала.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать координационные способности на занятиях физическая культура по настольному теннису.
2. Формировать навыки техники по настольному теннису.
3. Формировать чувство коллективизма посредством учебной игровой деятельности

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 27.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь теннисные столы, ракетки, сетки, шарики для настольного тенниса.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения в спортзале.

Комплекс специальных подготовительных упражнений.

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

# ЗАНЯТИЕ № 28 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники по настольному теннису.**

**Цель занятий:** Обучение приёму подачи справа. Правила игры, судейство в настольный теннис.

**Место проведения:** в фойе спортивного зала.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать координационные способности на занятиях физическая культура по настольному теннису.
2. Формировать навыки техники по настольному теннису.
3. Формировать чувство коллективизма посредством учебной игровой деятельности.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 28.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь теннисные столы, ракетки, сетки, шарики для настольного тенниса.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения в спортзале.

Комплекс специальных подготовительных упражнений.

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

# ЗАНЯТИЕ № 29 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники по атлетической гимнастике. Развитие выносливости силовых качеств.**

**Цель занятий:** Обучение комплексу ОРУ на тренажёрах для развития силы мышц брюшного пресса. Развивать выносливость силовые способности.

**Место проведения:** тренажёрный спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки выносливости и силовой подготовки.
2. Формировать навыки техники по атлетической гимнастике на тренажёрах.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 29.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь тренажёры в тренажёрном зале.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения на тренажёрах.

Комплекс специальных подготовительных упражнений на тренажёрах

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

# ЗАНЯТИЕ № 30 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники по атлетической гимнастике. Развитие выносливости силовых качеств.**

**Цель занятий:** Обучение комплексу ОРУ на тренажёрах для развития силы мышц брюшного пресса.

**Место проведения:** тренажёрный спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки выносливости и силовой подготовки.
2. Формировать навыки техники по атлетической гимнастике на тренажёрах.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 30.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь тренажёры в тренажёрном зале.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения на тренажёрах.

Комплекс специальных подготовительных упражнений на тренажёрах

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

# ЗАНЯТИЕ № 31 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники по настольному теннису.**

**Цель занятий:** Обучение комплексу топ-спина справ, слева. Учебная игра.

**Место проведения:** в фойе спортивного зала.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать координационные способности на занятиях физическая культура по настольному теннису.
2. Формировать навыки техники по настольному теннису.
3. Формировать чувство коллективизма посредством учебной игровой деятельности.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 31.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь теннисные столы, ракетки, сетки, шарики для настольного тенниса.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения в спортзале.

Комплекс специальных подготовительных упражнений.

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

# ЗАНЯТИЕ № 32 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники по настольному теннису.**

**Цель занятий:** Обучение комплексу топ-спина справа, слева. Учебная игра.

**Место проведения:** в фойе спортивного зала.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать координационные способности на занятиях физическая культура по настольному теннису.
2. Формировать навыки техники по настольному теннису.
3. Формировать чувство коллективизма посредством учебной игровой деятельности.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 32.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь теннисные столы, ракетки, сетки, шарики для настольного тенниса.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения в спортзале.

Комплекс специальных подготовительных упражнений.

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

# ЗАНЯТИЕ № 33 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники по атлетической гимнастике. Развитие выносливости силовых качеств.**

**Цель занятий:** Обучение комплексу упражнений на тренажёрах для развития силы мышц спины ног. Развивать выносливость силовые способности.

**Место проведения:** тренажёрный спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки выносливости и силовой подготовки.
2. Формировать навыки техники по атлетической гимнастике на тренажёрах.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 33.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь тренажёры в тренажёрном зале.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения на тренажёрах.

Комплекс специальных подготовительных упражнений на тренажёрах

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

# ЗАНЯТИЕ № 34 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники по атлетической гимнастике.**

**Развитие выносливости силовых качеств.**

**Цель занятий:** Обучение комплексу ОРУ на тренажёрах для развития силы мышц спины, ног. Развивать выносливость силовые способности.

**Место проведения:** тренажёрный спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки выносливости и силовой подготовки.
2. Формировать навыки техники по атлетической гимнастике на тренажёрах.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 34.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь тренажёры в тренажёрном зале.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения на тренажёрах.

Комплекс специальных подготовительных упражнений на тренажёрах

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

# ЗАНЯТИЕ № 35 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники по атлетической гимнастике. Развитие выносливости силовых качеств.**

**Цель занятий:** Обучение комплексу упражнений на тренажёрах для развития силы мышц спины, ног. Развивать выносливость силовые способности.

**Место проведения:** тренажёрный спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки выносливости и силовой подготовки.
2. Формировать навыки техники по атлетической гимнастике на тренажёрах.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 35.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь тренажёры в тренажёрном зале.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения на тренажёрах.

Комплекс специальных подготовительных упражнений на тренажёрах

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

# ЗАНЯТИЕ № 36 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники по настольному теннису.**

**Цель занятий:**  Правила игры в настольный теннис судейство. Учебная игра.

**Место проведения:** в фойе спортивного зала.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать координационные способности на занятиях физическая культура по настольному теннису.
2. Формировать навыки техники по настольному теннису.
3. Формировать чувство коллективизма посредством учебной игровой деятельности.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 36.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь теннисные столы, ракетки, сетки, шарики для настольного тенниса.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения в спортзале.

Комплекс специальных подготовительных упражнений.

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

# ЗАНЯТИЕ № 37 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники по настольному теннису.**

**Цель занятий:** Обучение топ-спина справа, слева. Учебная игра.

**Место проведения:** в фойе спортивного зала.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать координационные способности на занятиях физическая культура по настольному теннису.
2. Формировать навыки техники по настольному теннису.
3. Формировать чувство коллективизма посредством учебной игровой деятельности.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 37.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь теннисные столы, ракетки, сетки, шарики для настольного тенниса.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения в спортзале.

Комплекс специальных подготовительных упражнений.

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

# ЗАНЯТИЕ № 38 (практическое).

**Тема: Обучение элементам техники по атлетической гимнастике. Развитие выносливости силовых качеств.**

**Цель занятий:** Подтягивание на перекладине юноши, девушки сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.

**Место проведения:** тренажёрный спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

1. Формировать навыки выносливости и силовой подготовки.
2. Формировать навыки техники по атлетической гимнастике на тренажёрах.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 38.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь тренажёры в тренажёрном зале.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения на тренажёрах.

Комплекс специальных подготовительных упражнений на тренажёрах

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

# ЗАНЯТИЕ № 39 (практическое).

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

**Цель занятий:** Обучение подачи прямой снизу, прямой сверху. Учебная игра.

**Место проведения:**  спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 39.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных игр, свисток мячи волейбольные, сетка волейбольная.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр волейбола.

Учебные игры волейбол.

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

# ЗАНЯТИЕ № 40 (практическое).

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

**Цель занятий:** Обучение подачи прямой снизу, прямой сверху. Учебная игра.

**Место проведения:**  спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 40.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных игр, свисток мячи волейбольные, сетка волейбольная.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр волейбола.

Учебные игры волейбол.

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

# ЗАНЯТИЕ № 41 (практическое).

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

**Цель занятий:** Обучение подачи прямой снизу, прямой сверху. Учебная игра.

**Место проведения:**  спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 41.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных игр, свисток мячи волейбольные, сетка волейбольная.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр волейбола.

Учебные игры волейбол.

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

# ЗАНЯТИЕ № 42 (практическое).

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

**Цель занятий:** Обучение приёма –передачи мяча двумя руками снизу, сверху. Учебная игра. Волейбол.

**Место проведения:**  спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 42.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных игр, свисток мячи волейбольные, сетка волейбольная.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр волейбола.

Учебные игры волейбол.

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

# ЗАНЯТИЕ № 43 (практическое).

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

**Цель занятий:** Обучение приёма передачи мяча двумя руками снизу, сверху. Учебная игра.

**Место проведения:**  спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 43.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных игр, свисток мячи волейбольные, сетка волейбольная.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр волейбола.

Учебные игры волейбол.

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

# ЗАНЯТИЕ № 44 (практическое).

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

**Цель занятий:** Обучение приёма передачи мяча двумя руками снизу. Учебная игра.

**Место проведения:**  спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 44.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных игр, свисток мячи волейбольные, сетка волейбольная.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр волейбола.

Учебные игры волейбол.

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

# ЗАНЯТИЕ № 45 (практическое).

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

**Цель занятий: Совершенствование ловли, передачи мяча в движении и на месте. Учебная игра. Баскетбол.**

**Место проведения:**  спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 45.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных игр, свисток мячи баскетбольные, сетки, щиты баскетбольные.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр баскетбола.

Учебные игры баскетбола.

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

# ЗАНЯТИЕ № 46 (практическое).

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

**Цель занятий: Совершенствование ловли, передачи мяча в движении и на месте. Учебная игра. Баскетбол.**

**Место проведения:**  спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 46.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных игр, свисток мячи баскетбольные, сетки, щиты баскетбольные.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр баскетбола.

Учебные игры баскетбола.

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

# ЗАНЯТИЕ № 47 (практическое).

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

**Цель занятий: Обучение техники ведения мяча на месте и в движении 2 шага. Учебная игра. Баскетбол.**

**Место проведения:**  спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 47.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных игр, свисток мячи баскетбольные, сетки, щиты баскетбольные.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр баскетбола.

Учебные игры баскетбола.

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

# ЗАНЯТИЕ № 48 (практическое).

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

**Цель занятий: Обучение техники ведения мяча на месте и в движении 2 шага. Учебная игра. Баскетбол.**

**Место проведения:**  спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 48.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных игр, свисток мячи баскетбольные, сетки, щиты баскетбольные.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр баскетбола.

Учебные игры баскетбола.

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

# ЗАНЯТИЕ № 49 (практическое).

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

**Цель занятий: Обучение техники ведения мяча на месте и в движении 2 шага. Учебная игра. Баскетбол.**

**Место проведения:**  спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 49.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных игр, свисток мячи баскетбольные, сетки, щиты баскетбольные.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр баскетбола.

Учебные игры баскетбола.

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

# ЗАНЯТИЕ № 50 (практическое).

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

**Цель занятий: Обучение техники ведения мяча на месте и в движении 2 шага. Учебная игра. Баскетбол.**

**Место проведения:**  спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 50.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных игр, свисток мячи баскетбольные, сетки, щиты баскетбольные.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр баскетбола.

Учебные игры баскетбола.

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

# ЗАНЯТИЕ № 51 (практическое).

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

**Цель занятий: Ведение мяча с обводкой препятствий 2 шага 3 попытки. Учебная игра. Баскетбол.**

**Место проведения:**  спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 51.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных игр, свисток мячи баскетбольные, сетки, щиты баскетбольные.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр баскетбола.

Учебные игры баскетбола.

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

# ЗАНЯТИЕ № 52 (практическое).

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

**Цель занятий: Ведение мяча с обводкой препятствий 2 шага 3 попытки. Учебная игра. Баскетбол.**

**Место проведения:**  спортивный зал.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 52.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных игр, свисток мячи баскетбольные, сетки, щиты баскетбольные.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс специальных подготовительных упражнений для обучения технике спортивных игр баскетбола.

Учебные игры баскетбола.

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

# ЗАНЯТИЕ № 53 (практическое).

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

**Цель занятия: Обучение низкий старт, бег на короткие дистанции 100 м.** Развивать адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой. Развивать скоростные способности.

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

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 53.**

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

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение технике выполнения низкого старта.

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

# ЗАНЯТИЕ № 54 (практическое).

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

**Цель занятия: Обучение низкий старт, бег на короткие дистанции 100 м.** Развивать адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой. Развивать скоростные способности.

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

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 54.**

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

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение технике выполнения низкого старта.

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

# ЗАНЯТИЕ № 55 (практическое).

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

**Цель занятия: Обучение низкий старт, бег на короткие дистанции 100 м.** Развивать адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой. Развивать скоростные способности.

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

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 55.**

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

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение технике выполнения низкого старта.

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

# ЗАНЯТИЕ № 56 практическое.

**Тема: Адапционное занятие. Подготовка к сдаче контрольного норматива прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.**

**Цель занятия: Обучение прыжков в длину с разбега способом согнув ноги.** Развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой. Развивать скоростные способности, совершенствовать технику стартового ускорения.

**Место проведения:** открытая площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 56.**

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

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

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

Бег-ходьба-бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.

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

# ЗАНЯТИЕ № 57 практическое.

**Тема: Адапционное занятие. Подготовка к сдаче контрольного норматива прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.**

**Цель занятия: Обучение прыжков в длину с разбега способом согнув ноги.** Развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой. Развивать скоростные способности, совершенствовать технику стартового ускорения.

**Место проведения:** открытая площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 57.**

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

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

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

Бег-ходьба-бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.

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

# ЗАНЯТИЕ № 58 практическое.

**Тема: Адапционное занятие. Подготовка к сдаче контрольного норматива прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.**

**Цель занятия: Обучение прыжков в длину с разбега способом согнув ноги.** Развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой. Развивать скоростные способности, совершенствовать технику стартового ускорения.

**Место проведения:** открытая площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 58.**

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

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

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

Бег-ходьба-бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.

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

# ЗАНЯТИЕ № 59 практическое.

**Тема: Адапционное занятие. Подготовка к сдаче контрольного норматива 100 м, эстафетный бег 4/100, 4/400, бег по прямой с различной скоростью.**

**Цель занятия:** Развить адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой. Развивать скоростные способности, совершенствовать технику стартового ускорения.

**Место проведения:** открытая площадка.

**Время проведения:** 90 мин.

**Формируемые компетенции -** ОК-3, ОК-6.

# Перечень формируемых практических навыков.

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 59.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Этап занятия | Время |
| 1 | Вводная часть | 5 мин |
| 2 | Подготовительная часть | 15 мин |
| 3 | Основная часть | 20 мин |
|  | Заключительная часть. Подведение итогов  занятия | 5 мин |

**Материалы и оборудование:** секундомер, свисток

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

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

Бег-ходьба-бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения.

Обучение технике выполнения высокого старта.

Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей:

* повторное пробегание коротких отрезков.

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