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

**специальности 36.02.01. ветеринария.**

**2 курс**

# ЗАНЯТИЕ № 1 теоретическое

**Тема: вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при занятиях по дисциплине физическая культура.**

**Основны спортивной тренировки ознакомление с программой и нормативами.**

**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: адаптационная подготовка к сдаче контрольного норматива бег на короткие дистанции 100 м.**

**Цель занятия: совершенствование низкий старт, бег на короткие дистанции 100 м.** 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: подготовка к сдаче контрольного норматива. Метания гранаты.**

**Цель занятия: совершенствование технике подготовительных упражнений при выполнении метания гранаты способом с разбега, с места.**

**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 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.

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 № 4 практическое.

**Тема: адаптационное занятие. подготовка к сдаче контрольного норматива бег на короткие дистанции 100 м**

**Цель занятия: совершенствование бега на короткие дистанции 100 м.** 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 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.

Бег-ходьба-бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения на выносливость.

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.

# ЗАНЯТИЕ № 5 (практическое).

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

**Цель занятия: совершенствование подготовительным упражнениям при выполнении метания гранаты с разбега, с места.**

**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 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.

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 № 6 (практическое).

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

**Цель занятия: совершенствование подготовительным упражнениям при выполнении метания гранаты с разбега, с места.**

**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.

совершенствование 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: совершенствование элементов техники спортивных игр.**

**Цель занятий:** волейбол. Совершенствование подачи прямой снизу, прямой сверху. Двусторонняя 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 7.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных 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 № 8 (практическое).

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

**Цель занятий:** волейбол, совершенствование приёма-передачи мяча двумя руками снизу, сверху. 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 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:** 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 № 9 (практическое).

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

**Цель занятий:** совершенствование 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 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:** 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 № 10 практическое.

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

**Цель занятий:** совершенствование ловли-передачи мяча в движении и на месте. Баскетбол. 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 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, 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 № 11 практическое.

**Тема: совершенствование элементов техники спортивных игр. Развитие скоростно-силовых качеств.**

**Цель занятий:** совершенствование ловли-передачи мяча в движении и на месте. Баскетбол. 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 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 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 № 12 практическое.

**Тема: совершенствование элементов техники спортивных игр. Развитие скоростно-силовых качеств.**

**Цель занятий:** совершенствование ловли-передачи мяча на месте и в движении 2 шага. Баскетбол. 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 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 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 игра баскетбол.

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

# ЗАНЯТИЕ № 13 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники спортивных игр. Развитие скоростно-силовых качеств.**

**Цель занятий:** совершенствование ведения мяча с обводкой препятствий. Баскетбол. 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 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.

Учебная игра баскетбол.

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

# ЗАНЯТИЕ № 14 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники спортивных игр. Развитие скоростно-силовых качеств.**

**Цель занятий:** совершенствование приёма –передачи двумя руками сверху, снизу. 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 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 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.

Учебная игра волейбол.

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

# ЗАНЯТИЕ № 15 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники спортивных игр. Развитие скоростно-силовых качеств.**

**Цель занятий:** совершенствование ведения мяча с обводкой препятствий. Баскетбол. 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.

Учебная игра баскетбол.

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

.

# ЗАНЯТИЕ № 16 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники лыжной подготовки.**

**Цель занятий:** инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подгон инвентаря. Совершенствование 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 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 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 № 17 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники лыжной подготовки.**

**Цель занятий:** совершенствование элементов техники лыжной подготовки. Совершенствование 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 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 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 № 18 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники лыжной подготовки. Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств.**

**Цель занятий:** совершенствование элементов техники лыжной подготовки. Совершенствование 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 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 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 № 19 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники лыжной подготовки.**

**Цель занятий:** совершенствование элементов техники лыжной подготовки. Совершенствование поворотов в движении и на месте. Способы подъёма и торможения. 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 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: совершенствование элементов техники лыжной подготовки.**

**Цель занятий:** совершенствование кроссовой подготовки 5 км юноши, девушки 3 км. 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: совершенствование элементов техники по ППФ подготовке.**

**Цель занятий: совершенствование прыжков через скамейку за 10 секунд. Учебная игра.**  Упражнение для развития координации движений и для развития силы мышц спины и брюшного пресса. Учебная игра.

**Место проведения:**  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 ППФ подготовке.

# 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 гимнастические скамейки, свисток, секундомер, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

# 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 по ППФ подготовке

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

# ЗАНЯТИЕ № 22 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по ППФ подготовке.**

**Цель занятий: совершенствование удержания туловища в горизонтальном положении лицом вверх, лицом вниз.**  Упражнение для развития координации движений и для развития силы мышц спины и брюшного пресса. Учебная игра.

**Место проведения:**  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 ППФ подготовке.

# 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 гимнастические скамейки, свисток, секундомер, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

# 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 по ППФ подготовке

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

.

# ЗАНЯТИЕ № 23 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по ППФ подготовке.**

**Цель занятий: совершенствование прыжков через скамейку за 10 секунд. Учебная игра.**  Упражнение для развития координации движений и для развития силы мышц спины и брюшного пресса. Учебная игра.

**Место проведения:**  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 ППФ подготовке.

# 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 гимнастические скамейки, свисток, секундомер, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

# 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 по ППФ подготовке

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

**ЗАНЯТИЕ № 24**

**Тема: совершенствование элементов техники по ППФ подготовке.**

**Цель занятий: совершенствование удержание туловища в горизонтальном положении лицом вверх, лицом вниз.** Упражнение для развития координации движений и для развития силы мышц спины и брюшного пресса. Учебная игра.

**Место проведения:**  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 ППФ подготовке.

# 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 гимнастические скамейки, свисток, секундомер, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения по спортзалу.

Комплекс специальных подготовительных упражнений по ППФ подготовке

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

# ЗАНЯТИЕ № 25 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по ППФ подготовке.**

**Цель занятий: совершенствование удержания туловища в упоре лёжа на согнутых руках под углом 90 градусов.** Упражнение для развития координации движений и для развития силы мышц ног. Учебная игра.

**Место проведения:**  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 ППФ подготовке.

# 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 гимнастические скамейки, свисток, секундомер, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения по спортзалу.

Комплекс специальных подготовительных упражнений по ППФ подготовке

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

# ЗАНЯТИЕ № 26 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по атлетической гимнастике.**

**Цель занятий:** совершенствование комплексу ОРУ для работы 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 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: совершенствование элементов техники по настольному теннису.**

**Цель занятий:** совершенствование приёма 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 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: совершенствование элементов 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 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 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 № 29 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по настольному теннису.**

**Цель занятий:** совершенствование приёму подачи слева, 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 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 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 № 30 (практическое).

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

**Цель занятия:** развивать адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой. Развивать скоростные способности. Совершенствовать прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.

**Место проведения:**  открытая площадка, прыжковая яма.

**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 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:** 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 высокого старта.

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

# ЗАНЯТИЕ № 31 (практическое).

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

**Цель занятия:** развивать адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой. Развивать скоростные способности. Совершенствовать прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.

**Место проведения:**  открытая площадка, прыжковая яма.

**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 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:** 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 высокого старта.

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

# ЗАНЯТИЕ № 32 практическое.

**Тема: адаптационное занятие. Подготовка к сдаче контрольного норматива бега на дистанции 3000 м. юноши, 2000 м. девушки.**

**Цель занятия: совершенствование бега на дистанции 3000 м юноши, девушки 2000 м.** Развивать адаптационные возможности студентов к занятиям физической культурой. Развивать скоростные способности, совершенствовать технику бега на длинные дистанции.

**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 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:** 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 выносливости и скоростных способностей:

* повторное пробегание длинных отрезков.

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

# ЗАНЯТИЕ № 33 практическое.

**Тема: адаптационное занятие. Подготовка к сдаче контрольного норматива бега на дистанции 3000 м. юноши, 2000 м. девушки.**

**Цель занятия: дифференцированный зачёт. Совершенствование бега на дистанции 3000м юноши, девушки 2000 м.** 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 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:** 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 выносливости и скоростных способностей:

* повторное пробегание длинных отрезков.

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

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

**специальности 35.02.07. ветеринария.**

**3 курс**

# ЗАНЯТИЕ № 1 теоретическое

**Тема: вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при занятиях по дисциплине физическая культура. Физическая культура, как средство воспитания и развития физических и профессиональных качеств студента.**

**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 бег на короткие дистанции 100 м.**

**Цель занятия: совершенствование бега на дистанции 100 м. Кроссовая подготовка.** 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 на короткие и средние дистанции.

Обучение технике выполнения высокого старта.

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

# ЗАНЯТИЕ № 3 (практическое).

**Тема: Адаптационное занятие. Подготовка к сдаче контрольного норматива бег на короткие дистанции 100 м.**

**Цель занятия: совершенствование бега на дистанции 100 м. Кроссовая подготовка.** 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 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 короткие и средние дистанции.

Обучение технике выполнения высокого старта.

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

# ЗАНЯТИЕ № 4 практическое.

**Тема: Адаптационное занятие. Подготовка к сдаче контрольного норматива бег на короткие дистанции 100 м**

**Цель занятия: совершенствование бега на дистанции 100 м.** 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-66.

# 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 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.

Бег-ходьба-бег.

Общеразвивающие упражнения.

Специальные беговые упражнения на выносливость.

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.

# ЗАНЯТИЕ № 5 практическое.

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

**Цель занятия: совершенствование бега на дистанции 3000 м юноши, девушки 2000 м.** 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-66.

# 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 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: совершенствование элементов техники спортивных игр.**

**Цель занятий:** волейбол. Совершенствование нападающему удару у сетки. Двусторонняя 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 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:** 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 № 7 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники спортивных игр.**

**Цель занятий:** волейбол, совершенствование приёма подачи прямой снизу, прямой сверху. 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 7.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных 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 № 8 практическое.

**Тема: совершенствование элементов техники спортивных игр. Развитие скоростно-силовых качеств.**

**Цель занятий: правило, судейство, совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении ( 2 шага).** 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 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:** 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 № 9 практическое.

**Тема: совершенствование элементов техники спортивных игр. Развитие скоростно-силовых качеств.**

**Цель занятий: совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении ( 2 шага).** 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 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:** 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 № 10 практическое.

**Тема: совершенствование элементов техники спортивных игр. Развитие скоростно-силовых качеств.**

**Цель занятий:** совершенствование техники броска в кольцо со штрафной линии. Баскетбол. 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 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, 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 № 11 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по ППФ подготовке.**

**Цель занятий: совершенствование подъёма и опускание туловища из горизонтального положения ноги закреплены.** Упражнение для развития для развития силы мышц спины и брюшного пресса. Учебная игра.

**Место проведения:**  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 ППФ подготовке.

# 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 гимнастические скамейки, свисток, секундомер, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения по спортзалу.

Комплекс специальных подготовительных упражнений по ППФ подготовке

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

# ЗАНЯТИЕ № 12 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по ППФ подготовке.**

**Цель занятий: совершенствование приседания на двух ногах руки вытянуты перед собой. Упражнения на мышцы ног.**  Упражнение для координации движений и для развития силы мышц ног. Учебная игра.

**Место проведения:**  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 ППФ подготовке.

# 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 гимнастические скамейки, свисток, секундомер, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

# 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 по ППФ подготовке

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

# ЗАНЯТИЕ № 13 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по ППФ подготовке.**

**Цель занятий: совершенствование удержания туловища в горизонтальном положении лицом вниз, лицом вверх.**  Упражнение для развития координации движений и для развития силы мышц спины и брюшного пресса. Учебная игра.

**Место проведения:**  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 ППФ подготовке.

# 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 гимнастические скамейки, свисток, секундомер, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

# 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 по ППФ подготовке

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

. .

# ЗАНЯТИЕ № 14 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по ППФ подготовке.**

**Цель занятий: совершенствование удержания туловища в горизонтальном положении лицом вниз, лицом вверх.**  Упражнение для развития координации движений и для развития силы мышц спины и брюшного пресса. Учебная игра.

**Место проведения:**  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 ППФ подготовке.

# 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 гимнастические скамейки, свисток, секундомер, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

# 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 по ППФ подготовке

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

# ЗАНЯТИЕ № 15 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по ППФ подготовке.**

**Цель занятий: совершенствование удержания туловища в горизонтальном положении лицом вниз, лицом вверх.**  Упражнение для развития координации движений и для развития силы мышц спины и брюшного пресса. Учебная игра.

**Место проведения:**  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 ППФ подготовке.

# 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 гимнастические скамейки, свисток, секундомер, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

# 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 по ППФ подготовке

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

# ЗАНЯТИЕ № 16 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по ППФ подготовке.**

**Цель занятий: совершенствование сгибание, разгибание туловища в горизонтальном положении ноги закреплены.**  Упражнение для развития координации движений и для развития силы мышц ног. Учебная игра.

**Место проведения:**  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 ППФ подготовке.

# 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 гимнастические скамейки, свисток, секундомер, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения по спортзалу.

Комплекс специальных подготовительных упражнений по ППФ подготовке

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

# ЗАНЯТИЕ № 17 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по атлетической гимнастике.**

**Цель занятий:** совершенствование комплекса ОРУ для работы 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 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 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 № 18 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по атлетической гимнастике.**

**Цель занятий:** совершенствование комплекса ОРУ для работы 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 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 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 № 19 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по настольному теннису.**

**Цель занятий: совершенствование приёма подачи справа, слева.** 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 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 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 № 20 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по настольному теннису.**

**Цель занятий: совершенствование приёма подачи справа, слева.** 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 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 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 № 21 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по атлетической гимнастике.**

**Цель занятий:** совершенствование комплекса ОРУ для работы 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 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 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 № 22 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по атлетической гимнастике.**

**Цель занятий:** совершенствование подтягивание на перекладине юноши, девушки сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от скамейки. 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 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 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 № 23 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по настольному теннису.**

**Цель занятий:**

**дифференцированный зачёт совершенствование приёма подачи справа, слева.** 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 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 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

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

**специальности 36.02.01. ветеринария.**

**4 курс**

# ЗАНЯТИЕ № 1 теоретическое

**Тема: вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при занятиях по дисциплине физическая культура.**

**Совершенствование элементов техники спортивных игр**

**Цель занятий:** волейбол. Совершенствование подачи прямой снизу, прямой сверху. 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 1.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 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 № 2 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники спортивных игр.**

**Цель занятий:** волейбол, совершенствование нападающего удара у сетки, блокирование одиночное и групповое. 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 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:** 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 № 3 практическое.

**Тема: совершенствование элементов техники спортивных игр. Развитие скоростно-силовых качеств.**

**Цель занятий: правило, судейство, совершенствование техники броска.** 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.

# 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:** 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 № 4 практическое.

**Тема: совершенствование элементов техники спортивных игр. Развитие скоростно-силовых качеств.**

**Цель занятий: баскетбол правила игры, судейство. Совершенствование техники броска.** 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 4.**

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

**Материалы и оборудование:** оборудование и инвентарь для спортивных 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 № 5 практическое.

**Тема: совершенствование элементов техники спортивных игр. Развитие скоростно-силовых качеств.**

**Цель занятий:** совершенствование техники и тактики «Отрыв». 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 и тактики спортивных игр.

# 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:** 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 № 6 практическое.

**Тема: совершенствование элементов техники спортивных игр. Развитие скоростно-силовых качеств.**

**Цель занятий:** совершенствование техники броска в кольцо со штрафной линии. Баскетбол. 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 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:** 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 № 7 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники спортивных игр. Развитие скоростно-силовых качеств.**

**Цель занятий: правила и судейство при игре в волейбол и 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 волейбола.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

**Технологическая карта занятия 7.**

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

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

Учебная игра волейбол.

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

# ЗАНЯТИЕ № 8 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по ППФ подготовке.**

**Цель занятий: совершенствование сгибание, разгибание туловища в горизонтальном положении ноги закреплены.**  Упражнение для развития координации движений и для развития силы мышц ног. Учебная игра.

**Место проведения:**  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 ППФ подготовке.

# 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:** оборудование и инвентарь гимнастические скамейки, свисток, секундомер, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения по спортзалу.

Комплекс специальных подготовительных упражнений по ППФ подготовке

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

# ЗАНЯТИЕ № 9 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по ППФ подготовке.**

**Цель занятий: совершенствование подъём и опускание туловища из горизонтального положения ноги закреплены.** Упражнение для развития для развития силы мышц спины и брюшного пресса. Учебная игра.

**Место проведения:**  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 ППФ подготовке.

# 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:** оборудование и инвентарь гимнастические скамейки, свисток, секундомер, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения по спортзалу.

Комплекс специальных подготовительных упражнений по ППФ подготовке

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

# ЗАНЯТИЕ № 10 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по ППФ подготовке.**

**Цель занятий: совершенствование прыжков через скамейку за 10 секунд. Учебная игра. Упражнения на мышцы ног.**  Упражнение для координации движений и для развития силы мышц ног. Учебная игра.

**Место проведения:**  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 ППФ подготовке.

# 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 гимнастические скамейки, свисток, секундомер, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

# 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 по ППФ подготовке

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

# ЗАНЯТИЕ № 11 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по ППФ подготовке.**

**Цель занятий: совершенствование прыжков через скамейку за 10 секунд. Учебная игра. Упражнения на мышцы ног.**  Упражнение для координации движений и для развития силы мышц ног. Учебная игра.

**Место проведения:**  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 ППФ подготовке.

# 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 гимнастические скамейки, свисток, секундомер, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

# 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 по ППФ подготовке

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

# ЗАНЯТИЕ № 12 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по ППФ подготовке.**

**Цель занятий: совершенствование удержания туловища в горизонтальном положении лицом вниз, лицом вверх.**  Упражнение для развития координации движений и для развития силы мышц спины и брюшного пресса. Учебная игра.

**Место проведения:**  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 ППФ подготовке.

# 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 гимнастические скамейки, свисток, секундомер, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

# 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 по ППФ подготовке

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

.

1. .

# ЗАНЯТИЕ № 13 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по ППФ подготовке.**

**Цель занятий: совершенствование сгибание, разгибание, туловища в горизонтальном положении ноги закреплены.**  Упражнение для развития координации движений и для развития силы мышц ног. Учебная игра.

**Место проведения:**  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 ППФ подготовке.

# 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 гимнастические скамейки, свисток, секундомер, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.

# Основные этапы работы на занятии:

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

Отметка присутствующих в журнале.

Разминочный бег.

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения по спортзалу.

Комплекс специальных подготовительных упражнений по ППФ подготовке

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

# ЗАНЯТИЕ № 14 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по настольному теннису.**

**Цель занятий: совершенствование приёма 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 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 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 № 15 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по атлетической гимнастике.**

**Цель занятий:** совершенствование комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса. 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 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 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 № 16 (практическое).

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

**Цель занятий: совершенствование подтягивание на перекладине юноши, девушки сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.**  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 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 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 № 17 (практическое).

**Тема: совершенствование элементов техники по настольному теннису.**

**Цель занятий:**  правила игры, судейство в настольный теннис. 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 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 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.

# 