



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Рязанский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова»**

**Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России)**

**Кафедра физического воспитания, лечебной физкультуры и спортивной
медицины**

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Методические указания для самостоятельной работы студентов

направление подготовки – 37.05.01. Клиническая психология

Квалификация (специальность) – клинический психолог

Форма обучения – очная

Утверждены на заседании кафедры

Протокол № 1

«30» августа 2024 г.

Зав. кафедрой

/ Г.В. Пономарева

Рязань, 2024 г.

Составители:

Пономарева Галина Владимировна

Учёная степень – кандидат педагогических наук

Учёное звание – доцент

Должность – зав. кафедрой физического воспитания и здоровья

Владимир Дмитриевич Прошляков

Учёная степень – Доктор медицинских наук

Учёное звание – профессор

Должность – профессор кафедры физического воспитания и здоровья

Левина Елена Александровна

Учёная степень – нет

Учёное звание – нет

Должность – старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья

Методические рекомендации составлены для студентов 1 курсов направление подготовки – 37.05.01. Клиническая психология квалификация (специальность) – клинический психолог форма обучения – очная дисциплины физическая культура и спорт по специализациям. Самостоятельная работа студентов предусматривает самостоятельный поиск способов решения различных задач личностного и профессионального саморазвития средствами физической культуры, приобретение индивидуального опыта физкультурной деятельности, формирование активного, сознательного отношения к ее организации во внеучебное время и в процессе самоподготовки.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения В результате изучения дисциплины студент должен:
<p>УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>В результате освоения дисциплины «физическая культура и спорт» выпускник факультета 37.05.01. Клиническая психология должен:</p> <p>Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в целях профилактики и лечения больных</p> <p>Владеть: методами физического самосовершенствования и самовоспитания.</p>

Раздел дисциплины: Легкая атлетика

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

**ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СКОРОСТИ И ОБЪЕМЕ
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ РА
РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТИ**

Цель: ознакомление с техникой спринтерского бега, применение общепринятых средств: объяснение, живой показ.

Задачи:

рассказ о специфических режимах скоростной работы; средства и формы скоростной подготовки студентов.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Бег до 5 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

2. Основная часть - 60 минут

Специальные беговые упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. 4x80м. Бег по дистанции 100м, подготовка к сдаче контрольного норматива «Бег на 100м».

3. Заключительная часть – 10 минут.

Медленный бег 800 м.

Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТИ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ.

Цель: Закрепление техники спринтерского бега.

Задачи:

закрепление отдельных элементов техники спринтерского бега;
рассказ о специфических режимах скоростной работы

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ**1. Вводная часть - 20 минут.**

Бег до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Отработка элементов низкого старта и стартового ускорения.

2. Основная часть - 60 минут

Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Бег по дистанции (70-80м) переменным и повторным методами. Финиширование. Эстафетный бег. 4х60м. Развитие скоростных качеств.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Медленный бег 800 м.

Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3**ТЕМА ЗАНЯТИЯ:****ТЕМП БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.**

Цель: Совершенствование темпа в спринтерском беге.

Задачи:

совершенствование отдельных элементов техники спринтерского бега;
средства и формы скоростной подготовки студентов.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ**1. Вводная часть - 20 минут.**

Бег до 5 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег. Отработка элементов низкого старта и стартового ускорения.

2. Основная часть - 60 минут

Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. Бег по дистанции (50-60м) повторным методам. Финиширование. Эстафетный бег. 4x60м. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче контрольного норматива на скорость «Бег на 100 м».

3. Заключительная часть – 10 минут.

Медленный бег 600 м.

Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №4

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

КОНТРОЛЬ СКОРОСТИ И БЫСТРОТЫ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ.

Цель: Сдача контрольного норматива – бег 100 метров.

Задачи:

отработка разученных элементов спринтерского бега;
средства и формы скоростной подготовки студентов.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

2. Основная часть - 60 минут

Бег с низкого старта и стартовое ускорение. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега. Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Эстафетный бег в парах.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Бег в медленном темпе до 10 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц, задействованных в беговой работе.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Гимнастика

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (ЮН.). **УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ (Д.)**

Цель: ознакомление с упражнениями на гимнастической скамейке, высокой перекладине.

Задачи:

совершенствование упражнений на перекладине (юн.);
совершенствование упражнений на гимнастической скамейке (д.);
совершенствование комбинации из изученных элементов (юн)- перекладина;
совершенствование комбинации на гимнастической скамейке из изученных элементов (д.).

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в умеренной интенсивности.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Отработка отдельных элементов: размахивание, подъем переворотом в упор из виса, мах дугой, поворот в висе на махе вперед (юн.).

Упражнения на гимнастической скамейке.

Подготовительные упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (д.).

Сдача контрольного норматива – подтягивание (юн.), отжимание (д.).

Спортивные игры и эстафеты, развивающие координацию движений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ, ИЗУЧЕНИЕ БАЗОВЫХ **ШАГОВ(Д.).**

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СО ШТАНГОЙ И ГАНТЕЛЯМИ (ЮН.).

Цель: изучение базовых шагов в оздоровительной аэробике;
совершенствование техники выполнения упражнений со штангой и гантелями.

Задачи:

укрепление здоровья; развивать силу мышц рук, плеч и туловища;
воспитание силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации
и выразительности движений.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег 12 минут.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Разучивание комплекса по оздоровительной аэробике 4x8 счетов из базовых шагов.

ОФП – развитие мышц брюшного пресса, спины (д.).

Силовой урок для тренировки всех групп мышц, с использованием различных отягощений и сопротивлений (юн.).

3. Заключительная часть – 15 минут.

Упражнение на восстановление дыхания и равновесия.

Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (ЮН.). УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ (Д.)

Цель: ознакомление с упражнениями на гимнастической скамейке, высокой перекладине.

Задачи:

совершенствование упражнений на перекладине (юн.);
совершенствование упражнений на гимнастической скамейке (д.);
совершенствование комбинации из изученных элементов (ю)- перекладина;
совершенствование комбинации на гимнастической скамейке из изученных элементов (д.).

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в умеренной интенсивности.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Отработка отдельных элементов: размахивание, подъем переворотом в упор из виса, мах дугой, поворот в висе на махе вперед (юн.).

Упражнения на гимнастической скамейке.

Подготовительные упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (д.).

Сдача контрольного норматива – подтягивание (юн.), отжимание (д.).

Спортивные игры и эстафеты, развивающие координацию движений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Спортивная игра - волейбол

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОЗНАКОМЛЕНИЕ О РАСПОЛОЖЕНИИ ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ И ПЕРЕХОДАХ ПРИ РОЗЫГРЫШЕ МЯЧА.

Цель: ознакомление с тактикой игры в волейбол.

Задачи:

рассказ о тактических схемах при игре в волейбол;

ознакомление с расположением игроков на площадке;

ознакомление с переходами при розыгрыше мяча;

тактические схемы игры в защите и в нападении.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Совершенствование техники выполнения основных действий в волейболе.
Ознакомление с расстановкой игроков на площадке

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

ИТОГО: 90 минут.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОЗНАКОМЛЕНИЕ О РАСПОЛОЖЕНИИ ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ И ПЕРЕХОДАХ ПРИ РОЗЫГРЫШЕ МЯЧА.

Цель: ознакомление с тактикой игры в волейбол.

Задачи:

рассказ о тактических схемах при игре в волейбол;
ознакомление с расположением игроков на площадке;
ознакомление с переходами при розыгрыше мяча;
тактические схемы игры в защите и в нападении.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Совершенствование техники выполнения основных действий в волейболе.
Ознакомление с расстановкой игроков на площадке

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

ИТОГО: 90 минут.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОЗНАКОМЛЕНИЕ О РАСПОЛОЖЕНИИ ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ И ПЕРЕХОДАХ ПРИ РОЗЫГРЫШЕ МЯЧА.

Цель: ознакомление с тактикой игры в волейбол.

Задачи:

рассказ о тактических схемах при игре в волейбол;
ознакомление с расположением игроков на площадке;
ознакомление с переходами при розыгрыше мяча;
тактические схемы игры в защите и в нападении.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.
Обще развивающие упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Совершенствование техники выполнения основных действий в волейболе.
Ознакомление с расстановкой игроков на площадке

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

ИТОГО: 90 минут.

Раздел дисциплины: Плавание

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ И СКОЛЬЖЕНИЮ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ НА ВОДЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЯХ ПЛАВАНИЯ.

Цель: ознакомление с техникой правильного дыхания при стилях плавания, применение общепринятых средств: объяснение, живой показ.

Задачи:

- Образовательная:

Обучение правильному дыханию и скольжению в горизонтальном положении на воде при различных стилях плавания.

- Оздоровительная:

Способствовать развитию сердечно - сосудистой системы.

- Воспитательная:

Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1.Подготовительная часть - 20 минут.

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2.Основная часть - 30 минут

В воде выполняем упражнения "поплавок", "звездочка" на груди и спине, выполнение дыхания вводу на месте (5 мин). Выполнение скольжения в парах 10 раз. Работа ног кролем на груди на месте с выдохом в воду (5 мин). Упражнение проплыть ноги кроль с доской с высоко поднятой головой 50 метров. Упражнение поплыть ноги кроль с вдохом в воду. Выполнение подводных упражнений к плаванию с дыханием в горизонтальном положении.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Дыхательные упражнения.

ИТОГО: 60 минут.

1СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА ГРУДИ

Цель: разучить различные режимы дыхания в технике кроль на груди.

Задачи:

- Образовательная:
Обучение технике плавания способом кроль на груди.
- Оздоровительная:
Способствовать развитию дыхательной системы.
- Воспитательная:
Воспитать познавательную активность во время пребывания в воде.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте с резиной для плавания.

2. Основная часть - 30 минут.

Выполнение упражнения ватерпольным способом кроль на груди (с высоко поднято головой) - 200 м.

Подмена вверху с дыханием в разные стороны с доской в руках - 200 м.

Работа одними руками с дыханием 1/4 с использованием колобашки - 200 м.

Полная координация кроль на груди с дыханием 2/1 - 300 м.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Дыхательные упражнения.

ИТОГО: 60 минут.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ

Цель: Всестороннее физическое развитие и совершенствование техники плавания способом кроль на спине

Задачи:

- Образовательная:
Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.
- Оздоровительная:
Способствовать развитию эндокринной системы.
- Воспитательная:
Воспитывать выносливость, развить координацию на воде.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Подготовительная часть - 20 минут.

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2. Основная часть - 30 минут.

Плавание с доской: плывем на спине, руки вытянуты и держат доску, работают только ноги. Это упражнение позволяет на начальном уровне – научиться правильно работать ногами, на более продвинутом уровне – тренировать их силу (для этого нужно работать ими интенсивно) и оттачивать технику.

Плавание с «колобашкой» в ногах – здесь мы тренируем только работу рук. На начальном этапе это упражнение может быть сложным, потому не огорчайтесь, если оно не получится сразу же.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Дыхательные упражнения.

ИТОГО: 60 минут.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ № 4

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ И СКОЛЬЖЕНИЮ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ НА ВОДЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЯХ ПЛАВАНИЯ.

Цель: ознакомление с техникой правильного дыхания при стилях плавания, применение общепринятых средств: объяснение, живой показ.

Задачи:

- Образовательная:

Обучение правильному дыханию и скольжению

В горизонтальном положении на воде при различных стилях плавания.

- Оздоровительная:

Способствовать развитию сердечно - сосудистой системы

- Воспитательная:

Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

Время проведения занятия 60 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1.Подготовительная часть - 20 минут.

Строевые упражнения на месте. ОРУ (Общие Развивающие Упражнения) на месте, направленные на разминку плечевого пояса, верхних и нижних конечностей.

2.Основная часть - 30 минут

В воде выполняем упражнения "поплавок", "звездочка" на груди и спине, выполнение дыхания в воду на месте (5 мин). Выполнение скольжения в парах 10 раз. Работа ног кролем на груди на месте с выдохом в воду (5 мин). Упражнение проплыть ноги кроль с доской с высоко поднятой головой 50 метров. Упражнение поплыть ноги кроль с вдохом в воду. Выполнение подводных упражнений к плаванию с дыханием в горизонтальном положении.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Дыхательные упражнения.

ИТОГО: 60 минут.

Раздел дисциплины: Гимнастика

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №1

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ПРИКЛАДНАЯ АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА

ЦЕЛЬ: овладение знаниями местоположения отдельных мышечных групп и локальных движений, которые ими выполняются. Овладение навыками составления и содержания различных тренировочных программ.

ЗАДАЧИ: использование приобретенных знаний и умения в практической деятельности и повседневной жизни; развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег до 12 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

2. Основная часть - 55 минут.

Упражнения для развития и совершенствования силы мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног: преодолением усилий собственного веса, с гантелями.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Медленный бег.

Упражнения на гибкость для всех мышц. Дыхательная гимнастика.
Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

1 СЕМЕСТР ЗАНЯТИЕ №2

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ.

ЦЕЛЬ: ознакомление с профилактикой травматизма при занятиях атлетической гимнастикой, оздоровительной аэробикой.

ЗАДАЧИ: рассказ о профилактике травматизма при занятиях атлетической гимнастикой, оздоровительной аэробикой;

средства и формы силовой подготовки студентов.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в равномерном темпе до 8 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

2. Основная часть - 55 минут.

Рассказ о профилактике травматизма при занятиях атлетической гимнастикой, оздоровительной аэробикой. Упражнения для развития и совершенствования силы мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног: преодолением усилий собственного веса, с гантелями, штангой, различных устройств и приспособлений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 6 мин. Дыхательная гимнастика. Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №3

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (Ю).

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ (Д)

ЦЕЛЬ: ознакомление с упражнениями на гимнастической скамейке, высокой перекладине, применение общепринятых средств: объяснение, живой показ.

ЗАДАЧИ: совершенствование упражнений на перекладине (юн.); совершенствование упражнений на гимнастической скамейке (д.); совершенствование комбинации из изученных элементов (юн.) - перекладина; совершенствование комбинации на гимнастической скамейке из изученных элементов (д.).

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег в умеренной интенсивности.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

2. Основная часть - 55 минут.

Отработка отдельных элементов: размахивание, подъем переворотом в упор из виса, мах дугой, поворот в висе на махе вперед (юн.).

Упражнения на гимнастической скамейке. Подготовительные упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке. (д)

Сдача контрольного норматива – подтягивание (ю), отжимание (д).

Спортивные игры и эстафеты, развивающие координацию движений.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Бег в медленном темпе до 7 мин. Упражнения на гибкость для всех мышц.

Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.

1 СЕМЕСТР, ЗАНЯТИЕ №4

ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ПРИКЛАДНАЯ АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА.

ЦЕЛЬ: овладение знаниями местоположения отдельных мышечных групп и локальных движений, которые ими выполняются. Овладение навыками составления и содержания различных тренировочных программ.

ЗАДАЧИ: использование приобретенных знаний и умения в практической деятельности и повседневной жизни; развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы.

Время проведения занятия 90 минут.

ПЛАН И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть - 20 минут.

Бег до 12 мин. Бег, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени, бег с хода, семенящий бег.

2. Основная часть - 55 минут.

Упражнения для развития и совершенствования силы мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног: преодолением усилий собственного веса, с гантелями.

3. Заключительная часть – 15 минут.

Медленный бег.

Упражнения на гибкость для всех мышц. Дыхательная гимнастика.
Измерение ЧСС.

ИТОГО: 90 минут.