

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский институт защиты предпринимателя»
(РИЗП)

Утверждаю
Ректор института
_____ А.А. Паршина

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по организации самостоятельной работы студентов и
проведению
практических (семинарских) занятий
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Адаптивная физическая культура
(наименование дисциплины (модуля))

Код и наименование направления подготовки (специальности)	38.05.02 Таможенное дело
Квалификация выпускника (специальность)	Специалист таможенного дела

Ростов-на-Дону

Тема 1. Техника высокого и низкого старта.

Задания для занятий семинарского типа

1. Ознакомление с техникой выполнения.
2. Специальные беговые упражнения бегуна.
3. Ознакомление с техникой выполнения низкого старта.

Задания для самостоятельной работы

1. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.
2. Совершенствование техники высокого и низкого старта.

Тема 2. Техника бега на короткие и средние дистанции.

Задания для занятий семинарского типа

1. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции.
2. Техника бега на короткие и средние дистанции.
3. Старт и стартовый разгон.

Задания для самостоятельной работы

1. Бег на короткие дистанции, финиширование.

Тема 3. Техника прыжка в длину с разбега.

Задания для занятий семинарского типа

1. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение разбега.

Задания для самостоятельной работы

1. Техника прыжка с разбега в длину.

Тема 4. Техника эстафетного бега.

Задания для занятий семинарского типа

1. Ознакомление с техникой эстафетного бега.
2. Изучение техники эстафетного бега.

Задания для самостоятельной работы

1. Совершенствование техники эстафетного бега.

Тема 5. Строевые упражнения.

Задания для занятий семинарского типа

1. Условные обозначения гимнастического зала.
2. Перестроение из 1й шеренги в 2,3 и обратно.
3. Перестроение из колонны по 1у в колонну по 2, по 3 и обратно.

Задания для самостоятельной работы

1. Движение в обход, остановка группы в движении
2. Движение по диагонали, змейкой, по кругу, противходом и т.д.

Тема 6. Обще-развивающие упражнения.

Задания для занятий семинарского типа

1. Техника ОРУ.
2. Раздельный способ проведения ОРУ.
3. Основные стойки ногами.

4. Наклоны, выпады, приседы.

5. Упражнения сидя и лёжа

Задания для самостоятельной работы

1. Поточный способ проведения ОРУ.

2. Самостоятельная работа студентов.

Тема 7. Техника акробатических упражнений.

Задания для занятий семинарского типа

1. Техника акробатических упражнений.

2. Ознакомление с техникой акробатических упражнений.

3. Изучение техники.

Задания для самостоятельной работы

1. Выполнение комплекса акробатических упражнений.

2. 2. Совершенствование.

Тема 8. Волейбол.

Задания для занятий семинарского типа

1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.

2. Техника подачи мяча.

3. Ознакомления с техникой ведения и передачи мяча.

4. Штрафные броски.

Задания для самостоятельной работы

1. Двусторонняя игра.

Тема 9. Баскетбол.

Задания для занятий семинарского типа

1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.

2. Техника подачи мяча.

3. Ознакомления с техникой ведения и передачи мяча.

4. Штрафные броски.

Задания для самостоятельной работы

1. Двусторонняя игра.