

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)**

**Физическая культура и спорт (элективная**  
**дисциплина)** (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.