

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

(наименование дисциплины (модуля))

Специальность	40.02.01 Право и организация социального обеспечения
Форма обучения	очная/заочная

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Задания для практического занятия

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Задания для самостоятельной работы

1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
2. Физическая культура в профессиональной деятельности.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Тема 2.1. Спринтерский бег

Задания для практического занятия

1. Обучение технике бега с низкого старта.
2. Стартовый разгон.
3. Бег по дистанции.
4. Челночный бег.
5. Эстафетный бег.
6. Выполнение тестовых упражнений: бег 100м.

Задания для самостоятельной работы

1. Совершенствование техники выполнения специальных легкоатлетических упражнений.
2. Развитие физических качеств (быстроты, ловкости).

Тема 2.2. Прыжок в длину

Задания для практического занятия

1. Обучение технике прыжка в длину с места.
2. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов.
3. Повторение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов.
4. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов.
5. Выполнение тестовых упражнений: прыжок в длину с места, прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов.

Задания для самостоятельной работы

1. Повторение техники прыжка в длину с места.
2. Повторение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов.

Тема 2.3.Бег на средние дистанции

Задания для практического занятия

1. Обучение технике бега на средние дистанции.
2. Подводящие и специальные беговые упражнения.
3. Стартовый разгон.
4. Финальное усилие.
5. Выполнение тестовых упражнений бег 2000м – ю., 1500м – д.

Задания для самостоятельной работы

1. Повторение техники бега на средние дистанции.
2. Развитие физических качеств (быстроты, силы).

Тема 2.4.Метание малого мяча

Задания для практического занятия

1. Метание малого мяча с места.
2. Метание малого мяча с разбега.
3. Метание малого мяча на дальность.
4. Метание малого мяча в неподвижную цель.
5. Выполнение тестовых упражнений: метание малого мяча.

Задания для самостоятельной работы

1. Развитие физических качеств (ловкости, быстроты).
2. Повторение техники метания малого мяча с разбега.
3. Повторение техники метание малого мяча в неподвижную цель.

Тема 2.5.Кроссовая подготовка

Задания для практического занятия

1. Бег по пересеченной местности.
2. Подводящие и специальные беговые упражнения.
3. Преодоление горизонтальных препятствий.
4. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.
5. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.
6. Выполнение тестовых упражнений: бег 3000м – ю., 2000м. – д.

Задания для самостоятельной работы

1. Развитие физических качеств (выносливости, силы).
2. Совершенствование подводящих и специальных беговых упражнений.

Раздел 3. Гимнастика

Тема 3.1.Строевые упражнения

Задания для практического занятия

1. Разучивание команд используемых в строевых упражнениях на месте.
2. Разучивание способов передвижения, перестроения в движении, размыкание, смыкание.

Задания для самостоятельной работы

1. Анализ правил записи строевых упражнений.

Тема 3.2.Опорные прыжки

Задания для практического занятия

1. Прыжок боком.
2. Прыжок ноги врозь.
3. Обучение технике страховки, при выполнении прыжков боком и ноги врозь.
4. Развитие физических качеств (гибкость, ловкость). Выполнение тестовых упражнений: прыжок боком, прыжок способом «ноги врозь».

Задания для самостоятельной работы

1. Совершенствование техники опорного прыжка способом «ноги врозь».
2. Совершенствование техники опорного прыжка способом «согнув ноги».

Тема 3.3.

Акробатические упражнения

Задания для практического занятия

1. Кувырок вперед.
2. Кувырок назад.

Задания для самостоятельной работы

1. Совершенствование техники кувырка вперед.
2. Совершенствование техники кувырка назад.
3. Составление комплексов акробатических упражнений на основе изученного материала.

Раздел 4. Спортивные игры.

Тема 4.1.Настольный теннис. Техника игры

Задания для практического занятия

1. Способы держания ракетки и стойки.
2. Перемещения.
3. Промежуточные удары.
4. Атакующие удары.
5. Защитные удары.

6. Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила).

Задания для самостоятельной работы

1. Способы держания ракетки и стойки.
2. Перемещения.
3. Промежуточные удары.
4. Атакующие удары.
5. Защитные удары.
6. Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила).

Тема 4.2. Настольный теннис. Тактика игры

Задания для практического занятия

1. Тактика одиночных игр.
2. Тактика парных игр.
3. Игры с изменением правил игры, введением сбивающих факторов.
4. Контрольные игры.

Задания для самостоятельной работы

1. Совершенствование тактики одиночных игр.
2. Совершенствование тактики парных игр.
3. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий

Тема 4.3.

Виды спорта по выбору

Практическое задание.

1. Объяснение основных правил вида спорта.
2. Изучение практических основ вида спорта.

Задания для самостоятельной работы

1. Подготовка к тренировочным занятиям.