

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)**

**Общая физическая подготовка**  
(наименование дисциплины (модуля))

Код и наименование направления подготовки	40.03.01 Юриспруденция
Квалификация (степень) выпускника	Бакалавр

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.