

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

Рассмотрено и СОГЛАСОВАНО  
на заседании кафедры «Гуманитарные и  
социально-экономические дисциплины»  
протокол № 11 от 26.06.2017 г.

Зав. кафедрой   
Д.ф.н., проф. \_\_\_\_\_ Гайломазова Е.С.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
для организации самостоятельной работы, практических (семинарских)  
занятий студентов по дисциплине

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность – **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**  
Форма обучения: очная/заочная

**Автор(ы):**

Довженко А.С.

(инициалы, фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

Ростов-на-Дону  
2017 г.

## **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.