

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

**РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО**

на заседании гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин

Протокол № 2 от 21.09.2015 г.

Зав. кафедрой гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин

д.филол.н., доц.



Гайломазова Е.С.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
по организации самостоятельной работы студентов и проведению  
практических (семинарских) занятий  
по дисциплине (модулю)

**«Физическая культура и спорт (элективная  
дисциплина)»**

код и наименование направления подготовки (специальности)	38.05.02 Таможенное дело
Квалификация (степень) выпускника	Специалист таможенного дела

**Ростов-на-Дону  
2015 г.**

Учебно-методические указания по организации самостоятельной работы студентов и проведению практических (семинарских) занятий по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» по направлению подготовки 38.05.02 Таможенное дело (уровень специалист).

Автор(ы):

Шенгелая С.А., к.с.н.

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

©Шенгелая С.А., 2015

© ЧОУ ВО «Ростовский институт защиты предпринимателя», 2015

## **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.