**3 семестр**

Практическая работа № 1

Тема: Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Лазание по канату.

Цель: Рассказ о технике безопасности. Повторение общеразвивающих и строевых упражнений, а так же с предметами и без предметов. Лазание по канату.

Инвентарь: Свисток, маты, канат, скакалки.

Вопросы:

1. Важен ли рассказ о технике безопасности? Почему?
2. В чем отличие общеразвивающих и строевых упражнений?
3. Какие предметы можно использовать при разминке?
4. Какие физические качества вырабатываются при лазании по канату?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Повторить технику безопасности.
2. Вспомнить общеразвивающие и строевые упражнения.
3. Общеразвивающие упражнения со скакалками.
4. Подводящие упражнения для лазание по канату.
5. Лазание поканату.

Выводы по заданию:

Рассказ о технике безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами ( скакалка) и без предметов. Лазание по канату.

Время занятия: 1,5 часа

Практическая работа № 2

Тема: Упражнения утренней гигиенической гимнастики. Висы и упоры. Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.

Цель: Продемонстрировать упражнения утренней гигиенической гимнастики, висы и упоры, упражнения на перекладине, в равновесии.

Инвентарь: Свисток, маты, перекладина.

Вопросы:

1. Чем полезны упражнения утренней гигиенической гимнастики?

2. В чем отличие висов и упоров?

3. Равновесие-почему оно так важно для человека?

4. Какие физические качества вырабатываются на перекладине?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Повторить упражнения утренней гигиенической гимнастики.

2. Повторить упражнения на перекладине.

3. Разные способы висов и упоров.

4. Комплекс акробатических элементов с подводящими упражнениями.

5. Упражнения на равновесие, правильное дыхание.

Выводы по заданию:

Знание и применение упражнений утренней гигиенической гимнастики. Разные способы висов и упоров. Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.

Время занятия: 1,5 часа

Практическая работа № 3

Тема: Упражнения в лазании и перелазании. Опорные прыжки. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки (при сутулости); по профилактике плоскостопия; упражнений для укрепления мышечного корсета.

Цель: Узнать упражнения в лазании и перелазании, опорные прыжки. Выполнить комплекс упражнений для осанки, плоскостопия, мышечного корсела.

Инвентарь: Свисток, маты, шведская стенка, гимнастическая скамья.

Вопросы:

1. В чем отличие лазания и перелазания?

2. Из скольки должен состоять комплекс упражнения для профилактики осанки? Плоскостопия? Мышечного корсета?

3. Какие физические качества вырабатываются в опорных прыжках?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Лазания и перелазания в условиях спортивного зала.

2. Подводящие упражнения для опорного прыжка. Полный комплекс опорного прыжка.

3. Комплекс упражнений по профилактики, выполнять с наибольшим вниманием и техникой.

Выводы по заданию:

Отработка упражнений в лазании и перелазании. Опорные прыжки. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки (при сутулости); по профилактике плоскостопия; упражнений для укрепления мышечного корсета.

Время занятия: 1,5 часа

Практическая работа № 4

Тема: Комплекс упражнений, направленный на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов; для снижения массы тела.

Цель: Рассказ и показ упражнений для укрепления здоровья и профилактики нарушений работы органов и систем организма. Провести комплекс для снижения веса тела.

Инвентарь: Свисток, маты.

Вопросы:

1. В чем важность правильности работы органов и систем организма?

2. Мешает ли лишний вес в жизни обычного человека? Почему?

3. Почему упражнения нужно выполнять каждодневно?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Следить за техникой выполнения упражнений.

2. На основании конспектов, просмотр комлексов студентов.

3. Комплекс упражнений для снижения веса тела должен быть простой.

Выводы по заданию:

Отработка комплекса упражнений, направленный на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов; для снижения массы тела.

Время занятия: 1,5 часа

Практическая работа № 1

Тема: Техника безопасности. Построения, перестроения. ОРУ. Различные виды ходьбы.

Цель: Рассказ техники безопасности. Развернутая разминка по гимнастике.

Инвентарь: Свисток.

Вопросы:

1. Почему необходимо знать технику безопасности?

2. Зачем нужна разминка в гимнастике?

3. Почему при разминке в гимнастике, стараются размять все мышцы тела до мелочей?

4. Какие виды ходьбы ты знаешь?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Построения и перестроения всех видов.

2. Вспомнить все виды ходьбы.

3. Комплекс общеразвивающих упражнений.

4. Следить за выполнением техники в разминке.

Выводы по заданию:

Рассказ о технике безопасности. Вспомнили построения, перестроения. ОРУ. Различные виды ходьбы.

Время занятия: 1,5 часа

Практическая работа № 2

Тема: Комплексы ОРУ в парах. Подвижные игры разной интенсивности.

Цель: Продемонстрировать различные упражнения в парах при разминке. Провести подвижные игры разной интенсивности.

Инвентарь: Свисток, гимнастические коврики.

Вопросы:

1. Хорошо ли применять разминку в парах?

2. С какой интенсивности начинают подвижные игры?

3. Важен ли возраст в подвижных играх?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминку проводить следует по одинаковому росту и массе тела.

2. Вспомнить технику безопасности при проведении подвижных игр.

3. Игра средней интенсивности, высокой, низкой.

Выводы по заданию:

Проведен комплексы ОРУ в парах и подвижные игры разной интенсивности.

Время занятия: 1,5 часа

Практическая работа № 3

Тема: Комплексы ОРУ с предметами и без предметов. Висы и упоры. Упражнения в лазании, перелезании.

Цель: Провести комплекс ОРУ с предметами и без. Вспомнить висы и упоры. Упражнения в лазании и перелазании.

Инвентарь: Свисток, маты, гимнастические палки, шведская стенка, перекладина.

Вопросы:

1. Какие висы и упоры вы знаете?

2. Сколько упражнений входит в комплекс ОРУ с предметами?

3. Какие упражнения бывают в лазании?

4. Какие упражнения бывают в перелазании?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Следить за выполнением техники в разминке.

2. Интенсивная разминка до внешних признаков.

3. Упражнения с гимнастическими палками.

4. Страховать студентов при выполнении висов, лазании и перелазании.

5. Лазание и перелазание в условиях спортивного зала.

Выводы по заданию:

Выполнение комплекса ОРУ с предметами и без предметов. Висы и упоры. Упражнения в лазании, перелезании.

Время занятия: 1,5 часа

Практическая работа № 4

Тема: Упражнения с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи). Упражнения с преодолением собственного веса. Подтягивания.

Цель: Рассказать и показать, какие упражнения выполняются с отягощением, а так же упражнения с преодолением собственного веса, подтягивания.

Инвентарь: Свисток, маты, гантели, гири, набивные мячи, перекладина.

Вопросы:

1. Какие из перечисленных спортивных предметов подходит девушкам, а какие юношам?

2. Для чего необходимо чувствовать и знать свой собственный вес?

3. Какой норматив выполняют в ГТО на станции «подтягивания»?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Следить за выполнением техники в разминке.

2. Страховка при работе с гирями, гантелями, набивными мячами (студенты сами разбирают веса).

3. Выполнение комплекс упражнений с гирями, гантелями, набивными мячами.

4. Подтягивания на перекладине юноши, девушки из виса лежа.

Выводы по заданию:

Выполнили упражнения с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи). Упражнения с преодолением собственного веса. Подтягивания.

Время занятия: 1,5 часа

Практическая работа № 5

Тема: Выполнение комплексов утренней гимнастики, комплексов дыхательных упражнений, упражннений для глаз.

Цель: Составить комплексы упражнений для утренней гимнастики, дыхания и глаз.

Инвентарь: Свисток.

Вопросы:

1. Для чего нужна утренняя гимнасика?

2. При выполнении упражнений для глаз, что мы корректируем??

3. Дыхательные упражнения помогают при?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Следить за выполнением техники в разминке.

2. Комплекс упражнений утренней гимнастики.

3. Комплекс упражнений для глаз.

4. Комплекс упражнений для глаз.

Выводы по заданию:

Составление и проведение комплекса утренней гимнастики, дыхания и глаз.

Время занятия: 1,5 часа

**7 семестр**

Практическая работа №1.

Тема: Техника безопасности. Строевые и общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Цель: Рассказать технику безопасности, вспомнить строевые и общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Инвентарь: Свисток, обручи.

Вопросы:

1. Почему в каждом семестре, мы напоминаем про технику безопасности?

2. Какие качества вырабатываются при строевых упражнениях?

3. С какими предметами можно выполнять разминку?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Выполнение всех строевых упражнений.

2. Выполнение общеразвивающих упражнений.

3. Общеразвивающие упражнения с обручами, следить за техникой.

Выводы по заданию:

Рассказ техники безопасности. Выполнение строевых и общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Время занятия: 1,5 часа

Практическая работа № 2

Тема: Упражнения утренней гигиенической гимнастики. Акробатические упражнения.

Цель: Узнать об упражнениях утренней гигиенической гимнастики. Акробатические упражнения.

Инвентарь: Свисток, маты.

Вопросы:

1. Какие факторы влияют на утреннюю гимнастику?

2. Какие акробатические упражнения есть?

3. Почему так важна страховка при выполнении акробатических упражнениях?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Вести дневник при утренней зарядке.

2. Вспомнить акробатические упражнения.

3. Страховка в акробатических упражнениях.

4. Подводящие упражнения при новых элементах акробатики.

Выводы по заданию:

Выполнение упражнений утренней гигиенической гимнастики. Новые элементы акробатических упражнений.

Время занятия: 1,5 часа

Практическая работа № 3

Тема: Упражнения в равновесии. Опорные прыжки.

Цель: Выполнить упражнения в равновесии. Опорные прыжки.

Инвентарь: Свисток, маты.

Вопросы:

1. Эстетика-важна ли она в повседневной жизни?

2. Какие физические качества вырабатываются при опорных прыжках?

3. Равновесие и координация отличаются друг от друга? Чем?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Привести примеры координации и равновесия.

2. Выполнение упражнений в равновесии.

3. Страховка в опорных прыжках.

4. Подводящие упражнения при опорных прыжках.

5. Опорный прыжок в целом.

Выводы по заданию:

Знание об упражнениях в равновесии. Опорные прыжки.

Время занятия: 1,5 часа

Практическая работа № 4

Тема: Коррегирующие упражнения.

Цель: Рассказ и показ коррегирующих упражнений.

Инвентарь: Свисток.

Вопросы:

1. Определение «коррегирующие упражнения»?

2. Откуда пришло к нам это название и почему мы его применяем в гимнастике?

3. В чем преимущество коррегирующих упражнений?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Указывать при каких заболеваниях используются упражнения.

2. Указывать на технику выполнения упражнения.

3. Помощь при выполнении.

4. Разрабатывание комплекса на уроке, для частей тела.

Выводы по заданию:

Знание о коррегирующих упражнениях.

Время занятия: 1,5 часа

**9 семестр**

Практическая работа №1

Тема: Специальные комплексы на развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Цель: Провести и проанализировать коплекс на развитие гибкости, в процессе их использования на уроках физкультуры. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Инвентарь: Свисток, мат, гимнастический ковер.

Вопросы:

1. На что влияет гибкость?

2. Почему в каждый год, проходят уроки гимнастики?

3. Рельефы на руках, красиво это или нет? Почему?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Развинка до внешних признаков.

2. Подобрать подводящие упражнения для комплекса.

3. Комплекс в целом.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Выводы по заданию:

Составлен и проведен комплекс на развитие гибкости. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Время занятия: 1,5 часа

Практическая работа №2

Тема: Комплекс упражнений для развития определенных мышечных групп. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Цель: Провести и проанализировать коплекс на мышечные группы. Поднимание и разгибание туловища лежа на спине.

Инвентарь: Свисток, мат, гимнастический ковер.

Вопросы:

1. Сколько мышц у человека?

2. Пресс или по другому “кубики” - красиво это? Почему да, нет?

3. Почему важно закачивать мышечный карсет?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминка в движении, затем ОРУ на месте.

2. Комплекс упражнений для рук, ног ( по 2 - 3 упражнения, затем смена)

3. Поднимание туловища из положений лежа на спине.

4. Заминка.

Выводы по заданию:

Проведен силовой комплекс на отдельные группы мышц, растяжка после нагрузки.

Время занятия: 1,5 часа

Практическая работа №3

Тема: Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Силовые нормативы - контроль.

Цель: Провести круговую тренировку с использованием скакалка и силовых нормативов.

Инвентарь: Свисток, мат, скакалка.

Вопросы:

1. Сколько мышц у человека?

2. Какие физические качества развиваются при прыжках со скакалкой?

3. Сила - одно из самых важных качеств? С чем взаимодействие данное качество?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминка в движении, затем ОРУ на месте.

2. Круговая тренировка ( 1-отжимания, 2- выпрыгивания вверх, 3 - пресс, 4-работа с набивным мячом)

3. Прыжки на скакалке.

4. Сдача нормативов.

Выводы по заданию:

Проведена круговая тренировка, прыжки на скакалке, силовые нормативы-сданы.

Время занятия: 1,5 часа

**3 семестр**

**Практическая работа №1**

Тема: Техника безопасности. Правила игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча.

Цель: Закрепить знания о технике безопасности на занятиях по спортивным играм ( баскетбол), правила игра, и технику владения мячом.

Литература:

1. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]/ Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 100 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40769.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Родин А.В., Губа Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 168 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/9873.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Роуз Ли Баскетбол чемпионов [Электронный ресурс]: основы/ Роуз Ли— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 272 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27545.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Какие факторы являются наиболее опасными при спортивными играми (баскетболом)?
2. Каким образом необходимо оказывать первую помощь при травмах
3. Какие технические приемы существуют в баскетболе.

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Прослушать лекцию по технике безопасности на занятиях по спортивным играм (баскетбол), по оказанию первой помощи при травмах, важные аспекты законспектировать в тетрадь.
2. Расписаться в журнале по технике безопасности.
3. Рассказать об основных правилах игры – разметка, мяч, игровое время, очки, нарушения.
4. Перемещения по площадке различными способами: хотьбой, бегом, прыжками, приставными, скресными шагами и т.д.
5. Техника ведения мяча на месте и в движении.

Выводы по заданию:

Закрепление знаний о технике безопасности на занятиях спортивными играми, правила игры, технику владения мячом.

Время занятия: 1,5 часа

**Практическая работа №2**

Тема: Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.

Цель: Закрепить основные технические приемы игры в баскетбол.

Литература:

1. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]/ Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 100 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40769.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Родин А.В., Губа Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 168 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/9873.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Роуз Ли Баскетбол чемпионов [Электронный ресурс]: основы/ Роуз Ли— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 272 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27545.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Какие бывают передачи?
2. Возможно ли выполнять передачи 1ой рукой?
3. Вариации передач.

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминка с мячами в движении
2. Разминка с мячами на месте
3. Выполнение передач двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.

Выводы по заданию:

Добиться правильного выполнения техники передач мяча занимающимися.

Время занятия: 1,5 часа

**Практическая работа №3**

Тема: .Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.

Цель: Закрепление основных технических приемов игры в баскетбол.

Литература:

1. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]/ Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 100 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40769.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Родин А.В., Губа Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 168 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/9873.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Роуз Ли Баскетбол чемпионов [Электронный ресурс]: основы/ Роуз Ли— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 272 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27545.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Какие бывают способы ловли мяча?
2. Возможно ли выполнять ловлю мяча 1ой рукой?
3. Вариации перехвата мяча.

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминка с мячами в движении
2. Разминка с мячами на месте
3. Выполнение ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.

Выводы по заданию:

Добиться правильного выполнения техники ловли мяча занимающимися.

Время занятия: 1,5 часа

**Практическая работа №4**

Тема: Броски мяча по кольцу с места: от груди, плеча, головы. Штрафной бросок

Цель: Закрепление основных технических приемов игры в баскетбол.

Литература:

1. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]/ Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 100 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40769.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Родин А.В., Губа Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 168 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/9873.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Роуз Ли Баскетбол чемпионов [Электронный ресурс]: основы/ Роуз Ли— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 272 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27545.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Какие бывают способы бросков мяча?
2. Возможно ли выполнять бросок мяча 1ой рукой?
3. Вариации бросков мяча.

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминка в движении
2. Разминка на месте
3. Выполнение бросков мяча по кольцу с места: от груди, плеча, головы.
4. Штрафной бросок.

Выводы по заданию:

Добиться правильной техники броска мяча по кольцу занимающимися.

Время занятия: 1,5 часа

**Практическая работа №5**

Тема: Учебная игра по упрощенным правилам. Оценивание действий в игре.

Цель: Закрепление основных технических приемов игры в баскетбол в игровой ситуации.

Литература:

1. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]/ Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 100 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40769.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Родин А.В., Губа Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 168 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/9873.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Роуз Ли Баскетбол чемпионов [Электронный ресурс]: основы/ Роуз Ли— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 272 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27545.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Основные правила игры?
2. Возможно ли выиграть матч одному?
3. Какие бывают передачи мяча, и способы отбора мяча?.

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминка в движении
2. Разминка на месте
3. Выполнение бросков мяча по кольцу с места: от груди, плеча, головы.
4. Штрафной бросок.
5. Учебная игра по упрощенным правилам.

Выводы по заданию:

Добиться командной игры, с правильной техникой ведения и бросков мяча.

Время занятия: 1,5 часа

**Практическая работа №6**

Тема: Учебная двусторонняя игра с применением изученных элементов.

Цель: Закрепление основных технических приемов игры в баскетбол в игровой ситуации.

Литература:

1. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]/ Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 100 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40769.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Родин А.В., Губа Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 168 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/9873.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Роуз Ли Баскетбол чемпионов [Электронный ресурс]: основы/ Роуз Ли— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 272 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27545.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Основные правила игры?
2. Возможно ли выиграть матч одному?
3. Назовите тактические комбинации, системы игры в баскетбол

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминка в движении с мячами
2. Разминка на месте с мячами
3. Выполнение бросков мяча по кольцу с места: от груди, плеча, головы.
4. Штрафной бросок.
5. Учебная двусторонняя игра с применением изученных элементов.

Выводы по заданию:

Добиться командной игры, с правильной техникой ведения и бросков мяча.

Время занятия: 1,5 часа

**4 семестр**

**Практическая работа №1**

Тема: Техника безопасности. Стойки в волейболе. Перемещения по площадке.

Цель: Закрепление основных технических приемов игры в волейбол.

Литература:

1. Волейбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016.— 44 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65709.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 456 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43905.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Межман И.Ф. Научись играть в волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Межман И.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017.— 335 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75390.html.— ЭБС «IPRbooks»
4. Шулятьев В.М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2011.— 196 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11555.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Основные правила игры?
2. Какие существуют способы перемещений по площадке?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминка в движении
2. Разминка на месте с мячами
3. Выполнение перемещений с мычами по площадке с иммитацией приема мяча сверху, снизу.

Выводы по заданию:

Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Добиться правильной технике перемещений по площадке.

Время занятия: 1,5 часа

**Практическая работа №2**

Тема: Передачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра..

Цель: Закрепление основных технических приемов игры в волейбол.

Литература:

1. Волейбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016.— 44 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65709.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 456 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43905.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Межман И.Ф. Научись играть в волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Межман И.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017.— 335 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75390.html.— ЭБС «IPRbooks»
4. Шулятьев В.М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2011.— 196 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11555.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Основные правила игры?
2. Стойки волейболиста?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминка в движении
2. Разминка на месте с мячами
3. Выполнение передач мяча.: прием мяча снизу двумя руками.
4. Учебная игра

Выводы по заданию:

Добиться правильной техники выполнения передачи мяча снизу.

Время занятия: 1,5 часа

**Практическая работа №3**

Тема: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча с подачи. Двусторонняя игра с заданиями.

Цель: Закрепление основных технических приемов игры в волейбол.

Литература:

1. Волейбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016.— 44 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65709.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 456 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43905.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Межман И.Ф. Научись играть в волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Межман И.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017.— 335 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75390.html.— ЭБС «IPRbooks»
4. Шулятьев В.М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2011.— 196 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11555.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Основные правила игры?
2. Виды подач и их эффективность?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминка в движении
2. Специальная разминка волейболистов
3. Выполнение подач мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.
4. Прием мяча с подачи.
5. Учебная игра

Выводы по заданию:

Добиться правильной техники выполнения подач мяча, а также приема мяча с подач.

Время занятия: 1,5 часа

**Практическая работа №4**

Тема: Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра.

Цель: Закрепление тактики игры в волейбол.

Литература:

1. Волейбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016.— 44 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65709.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 456 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43905.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Межман И.Ф. Научись играть в волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Межман И.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017.— 335 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75390.html.— ЭБС «IPRbooks»
4. Шулятьев В.М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2011.— 196 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11555.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Основные правила игры?
2. Какие тактические команды вы знаете?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминка в движении
2. Специальная разминка волейболистов
3. Изучение индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча
4. Учебная игра

Выводы по заданию:

Добиться правильной тактики при игре в волейбол

Время занятия: 1,5 часа

**Практическая работа №5**

Тема: Техника безопасности. Перемещения по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Удары по воротам.

Цель: Закрепление основных технических приемов игры в футбол.

Литература:

1. Голомазов С.В. Футбол. Азбука пенальти [Электронный ресурс]: методические разработки для тренеров/ Голомазов С.В., Чирва Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2013.— 29 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/20718.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Голомазов С.В. Футбол. Арифметика тактики [Электронный ресурс]: методические разработки для тренеров/ Голомазов С.В., Чирва Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2013.— 59 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/20721.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Шамонин А.В. Футбол [Электронный ресурс]: методика проведения занятий. Учебно-методическое пособие/ Шамонин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 128 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/20046.html.— ЭБС «IPRbooks»
4. Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет [Электронный ресурс]: методические разработки для тренеров/ Чирва Б.Г., Голомазов С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2013.— 35 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/20726.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Основные правила игры?
2. Какие существуют способы перемещений по площадке?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминка в движении
2. Разминка на месте с мячами
3. Ведение мяча. Передачи мяча
4. Удары по мячу ногой, головой. Удары по воротам.

Выводы по заданию:

Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Добиться правильной технике перемещений, ведения и ударов по мячу .

Время занятия: 1,5 часа

**Практическая работа №6**

Тема: Остановка мяча ногой. Прием мяча: ногой, головой. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.

Цель: Закрепление основных технических приемов игры в футбол.

Литература:

1. Голомазов С.В. Футбол. Азбука пенальти [Электронный ресурс]: методические разработки для тренеров/ Голомазов С.В., Чирва Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2013.— 29 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/20718.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Голомазов С.В. Футбол. Арифметика тактики [Электронный ресурс]: методические разработки для тренеров/ Голомазов С.В., Чирва Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2013.— 59 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/20721.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Шамонин А.В. Футбол [Электронный ресурс]: методика проведения занятий. Учебно-методическое пособие/ Шамонин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 128 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/20046.html.— ЭБС «IPRbooks»
4. Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет [Электронный ресурс]: методические разработки для тренеров/ Чирва Б.Г., Голомазов С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2013.— 35 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/20726.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Основные правила игры?
2. Какие существуют способы обработки мяча?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминка в движении
2. Разминка на месте с мячами
3. Остановка мяча ногой.
4. Прием мяча: ногой, головой.
5. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.

Выводы по заданию:

Добиться правильной техники остановки передачи мяча ногой, головой, обманные движения, отбор мяча.

Время занятия: 1,5 часа

**Практическая работа №7**

Тема: Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Цель: Закрепление тактики игры в футбол.

Литература:

1. Голомазов С.В. Футбол. Азбука пенальти [Электронный ресурс]: методические разработки для тренеров/ Голомазов С.В., Чирва Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2013.— 29 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/20718.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Голомазов С.В. Футбол. Арифметика тактики [Электронный ресурс]: методические разработки для тренеров/ Голомазов С.В., Чирва Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2013.— 59 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/20721.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Шамонин А.В. Футбол [Электронный ресурс]: методика проведения занятий. Учебно-методическое пособие/ Шамонин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 128 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/20046.html.— ЭБС «IPRbooks»
4. Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет [Электронный ресурс]: методические разработки для тренеров/ Чирва Б.Г., Голомазов С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2013.— 35 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/20726.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Основные правила игры?
2. Какие существуют способы обработки мяча?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминка в движении
2. Разминка на месте с мячами
3. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.
4. Учебная игра.

Выводы по заданию:

Добиться правильной техники остановки передачи мяча ногой, головой, обманные движения, отбор мяча.

Время занятия: 1,5 часа

**5 семестр**

**Практическая работа №1**

Тема: Техника безопасности. Передачи и ловля мяча в движении. Бросок в кольцо с 2х шагов - контроль.

Цель: Закрепить знания о технике безопасности на занятиях по спортивным играм ( баскетбол), и технику владения мячом.

Литература:

1. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]/ Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 100 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40769.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Родин А.В., Губа Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 168 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/9873.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Роуз Ли Баскетбол чемпионов [Электронный ресурс]: основы/ Роуз Ли— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 272 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27545.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Какие факторы являются наиболее опасными при спортивными играми (баскетболом)?
2. Какие технические приемы существуют в баскетболе.

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Прослушать лекцию по технике безопасности на занятиях по спортивным играм (баскетбол), по оказанию первой помощи при травмах, важные аспекты законспектировать в тетрадь.
2. Рассказать об основных правилах игры – разметка, мяч, игровое время, очки, нарушения.
3. Передачи и ловля мяча в движении Техника ведения мяча на месте и в движении.
4. Бросок в кольцо с 2х шагов - контроль.

Выводы по заданию:

Закрепление знаний о технике безопасности на занятиях спортивными играми, правила игры, технику владения мячом.

Время занятия: 1,5 часа

**Практическая работа №2**

Тема: Тактика игры в нападении. Учебная игра в баскетбол в одно кольцо.

Цель: Закрепление тактики игры в баскетбол в игровой ситуации.

Литература:

1. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]/ Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 100 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40769.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Родин А.В., Губа Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 168 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/9873.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Роуз Ли Баскетбол чемпионов [Электронный ресурс]: основы/ Роуз Ли— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 272 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27545.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Основные правила игры?
2. Возможно ли выиграть матч одному?
3. Назовите тактические комбинации, системы игры в баскетбол

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминка в движении с мячами
2. Разминка на месте с мячами
3. Выполнение бросков мяча по кольцу с места: от груди, плеча, головы.
4. Тактика игры в нападении.
5. Учебная игра в баскетбол в одно кольцо.

Выводы по заданию:

Добиться командной игры, с правильной техникой ведения и бросков мяча.

Время занятия: 1,5 часа

**Практическая работа №3**

Тема: Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Оценивание активности игры.

Цель: Закрепление тактики игры в баскетбол

Литература:

1. Волейбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016.— 44 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65709.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 456 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43905.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Межман И.Ф. Научись играть в волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Межман И.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017.— 335 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75390.html.— ЭБС «IPRbooks»
4. Шулятьев В.М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2011.— 196 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11555.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Основные правила игры?
2. Какие тактические команды вы знаете?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминка в движении
2. Специальная разминка
3. Изучение индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча
4. Учебная игра

Выводы по заданию:

Добиться правильной тактики при игре в баскетбол

Время занятия: 1,5 часа

**Практическая работа №4**

Тема: Групповые и командные действия игроков в двусторонней игре. Оценивание активности игры.

Цель: Закрепление тактики игры в баскетбол в игровой ситуации.

Литература:

1. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]/ Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 100 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40769.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Родин А.В., Губа Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 168 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/9873.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Роуз Ли Баскетбол чемпионов [Электронный ресурс]: основы/ Роуз Ли— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 272 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27545.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Основные правила игры?
2. Возможно ли выиграть матч одному?
3. Назовите тактические комбинации, системы игры в баскетбол

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминка в движении с мячами
2. Разминка на месте с мячами
3. Групповые и командные действия игроков в двусторонней игре
4. Учебная игра в баскетбол в одно кольцо.

Выводы по заданию:

Добиться командной игры, с правильной техникой ведения и бросков мяча.

Время занятия: 1,5 часа

**Практическая работа №5**

Тема: Учебная игра в одно кольцо. Оценивание активности игры.

Цель: Закрепление тактики игры в баскетбол в игровой ситуации.

Литература:

1. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]/ Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 100 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40769.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Родин А.В., Губа Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 168 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/9873.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Роуз Ли Баскетбол чемпионов [Электронный ресурс]: основы/ Роуз Ли— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 272 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27545.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Основные правила игры?
2. Возможно ли выиграть матч одному?
3. Назовите тактические комбинации, системы игры в баскетбол

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминка в движении с мячами
2. Разминка на месте с мячами
3. Учебная игра в баскетбол в одно кольцо.

Выводы по заданию:

Добиться командной игры, с правильной техникой ведения и бросков мяча.

Время занятия: 1,5 часа

**Практическая работа №6**

Тема: Учебная двусторонняя игра с применением изученных элементов.

Цель: Закрепление тактики игры в баскетбол в игровой ситуации.

Литература:

1. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]/ Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 100 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40769.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Родин А.В., Губа Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 168 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/9873.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Роуз Ли Баскетбол чемпионов [Электронный ресурс]: основы/ Роуз Ли— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 272 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27545.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Основные правила игры?
2. Возможно ли выиграть матч одному?
3. Назовите тактические комбинации, системы игры в баскетбол

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминка в движении с мячами
2. Разминка на месте с мячами
3. Учебная двусторонняя игра с применением изученных элементов.

Выводы по заданию:

Добиться командной игры, с правильной техникой ведения и бросков мяча.

Время занятия: 1,5 часа

**6 семестр**

**Практическая работа №1**

Тема: Техника безопасности. Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Учебная игра.

Цель: Закрепление основных технических приемов игры в волейбол.

Литература:

1. Волейбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016.— 44 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65709.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 456 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43905.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Межман И.Ф. Научись играть в волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Межман И.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017.— 335 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75390.html.— ЭБС «IPRbooks»
4. Шулятьев В.М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2011.— 196 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11555.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Основные правила игры?
2. Какие существуют способы перемещений по площадке?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Техника безопасности на занятиях волейболом
2. Разминка в движении
3. Разминка на месте с мячами
4. Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу
5. Учебная игра.

Выводы по заданию:

1. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Добиться правильной передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу

Время занятия: 1,5 часа

**Практическая работа №2**

Тема: Закрепление техники подачи мяча, приема мяча с подачи. Учебная игра с заданиями..

Цель: Закрепление основных технических приемов игры в волейбол.

Литература:

1. Волейбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016.— 44 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65709.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 456 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43905.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Межман И.Ф. Научись играть в волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Межман И.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017.— 335 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75390.html.— ЭБС «IPRbooks»
4. Шулятьев В.М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2011.— 196 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11555.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Основные правила игры?
2. Виды подач и их эффективность?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминка в движении
2. Специальная разминка волейболистов
3. Выполнение подач мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.
4. Прием мяча с подачи.
5. Учебная игра с заданиями.

Выводы по заданию:

Добиться правильной техники выполнения подач мяча, а также приема мяча с подач.

Время занятия: 1,5 часа

**Практическая работа №3**

Тема: Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Двусторонняя игра.

Цель: Закрепление основных технических приемов игры в волейбол.

Литература:

1. Волейбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016.— 44 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65709.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 456 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43905.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Межман И.Ф. Научись играть в волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Межман И.Ф.— Электрон. текстовые данные.— Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017.— 335 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75390.html.— ЭБС «IPRbooks»
4. Шулятьев В.М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2011.— 196 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11555.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Основные правила игры?
2. Виды нападающих ударов и их эффективность?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминка в движении
2. Специальная разминка волейболистов
3. Нападающий удар.
4. Блокирование нападающего удара
5. Страховка у сетки. Расстановка игроков.
6. Двусторонняя игра.

Выводы по заданию:

Добиться правильной техники выполнения Нападающего удара, блокирования и страховки у сетки.

Время занятия: 1,5 часа

**Практическая работа №4**

Тема: Правила игры. Стойки игрока. Способы держания ракеты: горизонтальный в вертикальный хват. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.

Цель: Закрепление основных технических приемов игры в настольный теннис.

Литература:

1. Жданов В.Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов [Электронный ресурс]/ Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2015.— 128 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43908.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Кузнецов В.Г Настольный теннис в КНИТУ [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кузнецов В.Г, Бабушкин Ю.А., Зенуков И.А.— Электрон. текстовые данные.— Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2014.— 226 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/62203.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Николаев И.В. Основы техники и методики обучения теннису [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Николаев И.В., Степанова О.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2012.— 60 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/18598.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Основные правила игры?
2. Что такое настольный теннис?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминка в движении
2. Стойки игрока
3. Способы держания ракеты: горизонтальный в вертикальный хват.
4. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки

Выводы по заданию:

Добиться правильной техники выполнения перемещений и держания ракетки

Время занятия: 1,5 часа

**Практическая работа №5**

Тема: Техника подачи, подрезки, наката в настольном теннисе. Игровые задания. Игра.

Цель: Закрепление основных технических приемов игры в настольный теннис.

Литература:

1. Жданов В.Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов [Электронный ресурс]/ Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2015.— 128 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43908.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Кузнецов В.Г Настольный теннис в КНИТУ [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кузнецов В.Г, Бабушкин Ю.А., Зенуков И.А.— Электрон. текстовые данные.— Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2014.— 226 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/62203.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Николаев И.В. Основы техники и методики обучения теннису [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Николаев И.В., Степанова О.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2012.— 60 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/18598.html.— ЭБС «IPRbooks»

Вопросы:

1. Основные правила игры?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Разминка в движении
2. Техника подачи, подрезки, наката в настольном теннисе.
3. Игровые задания
4. Игра.

Выводы по заданию:

Добиться правильной техники выполнения подач подрезок, наката.

Время занятия: 1,5 часа

2курс 3 семестр

Практическое занятие № 1

Тема: Бег на короткие дистанции. Техника старта.

Задачи:

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

Оборудование: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

Вопросы для актуализации темы:

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

Предварительная работа:

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

Задания на занятии:

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

Выводы по занятию:

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

Практическая работа № 2

Тема: Особенности бега по прямой и повороту

Задачи:

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

Вопросы для актуализации темы:

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

Предварительная работа:

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

Задания на занятии:

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

Выводы по занятию:

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

Практическое занятие № 3

Тема: Прыжки в длину с места

Задачи:

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

Оборудование: прыжковая яма, секундомер

Вопросы для актуализации темы:

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

Предварительная работа:

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

Задания на занятии:

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

Выводы по занятию:

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

Практическое занятие № 4

Тема: Эстафетный бег.

Задачи:

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

Оборудование: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

Вопросы для актуализации темы:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

Предварительная работа:

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

Задания на занятии:

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

Выводы по занятию:

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

Практическое занятие № 5

Тема: Бег на средние дистанции.

Задачи:

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

Оборудование: беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

Вопросы для актуализации темы:

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

Предварительная работа:

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

Задания на занятии:

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

Выводы по занятию:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

2 курс 4 семестр

Практическое занятие № 1

Тема: Бег по пересеченной местности

Задачи:

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

Оборудование: местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

Вопросы для актуализации темы:

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

Предварительная работа:

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

Задания на занятии:

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

Выводы по занятию:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

Практическое занятие № 2

Тема: Спортивная ходьба.

Задачи:

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

Вопросы для актуализации темы:

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

Предварительная работа

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

Задания на занятии:

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

Выводы по занятию:

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

Практическое занятие № 3

Тема: Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

Задачи:

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

Вопросы для актуализации темы:

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

Предварительная работа:

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

Задания на занятии:

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

Выводы по занятию:

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

3 курс 5 семестр

Практическое занятие № 1

Тема: Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

Задачи:

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

Оборудование: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

Вопросы для актуализации темы:

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

Предварительная работа:

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

Задания на занятии:

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

Выводы по занятию:

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

Практическое занятие № 2

Тема:Особенности бега по прямой и повороту

Задачи:

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

Вопросы для актуализации темы:

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

Предварительная работа:

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

Задания на занятии:

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

Выводы по занятию:

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

Практическое занятие № 3

Тема: Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

Задачи:

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

Оборудование: прыжковая яма, рулетка, грабли.

Вопросы для актуализации темы:

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

Предварительная работа:

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

Задания на занятии:

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

Выводы по занятию:

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

Практическое занятие № 4.

Тема: Эстафетный бег.

Задачи:

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

Оборудование: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

Вопросы для актуализации темы:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

Предварительная работа:

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

Задания на занятии:

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

Выводы по занятию:

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

Практическое занятие № 5.

Тема: Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Задачи:

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

Вопросы для актуализации темы:

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

Предварительная работа:

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

Задания на занятии:

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

Выводы по занятию:

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

3 курс 6 семестр

Практическое занятие № 1

Тема: Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

Задачи:

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

Оборудование: беговая дорожка

Вопросы для актуализации:

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

Предварительная работа:

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

Задания на занятии:

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

Выводы по занятию:

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

Практическое занятие № 2

Тема: Бег на средние дистанции.

Задачи:

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

Оборудование: беговая дорожка, секундомер

Вопросы для актуализации темы:

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

Предварительная работа:

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

Задания на занятии:

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

Выводы по занятию:

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

Практическое занятие № 3

Тема: Бег по пересеченной местности

Задачи;

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

Оборудование: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

Вопросы для актуализации:

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

Предварительная работа:

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

Задания на занятии:

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

Выводы по занятию:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

Практическое занятие № 4

Тема: Спортивная ходьба.

Задачи:

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

Вопросы для актуализации темы:

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

Предварительная работа:

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

Задания на занятии:

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

Выводы по занятию:

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

Практическое занятие № 5

Тема: Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

Задачи:

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

Вопросы для актуализации темы:

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

Предварительная работа:

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

Задания на занятии:

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

Выводы по занятию:

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

4 курс 7 семестр

Практическое занятие № 1

Тема: Бег на короткие дистанции.

Задачи:

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

Оборудование: беговая дорожка, флажок стартера

Вопросы для актуализации темы:

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

Предварительная работа:

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

Задания на занятии:

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

Выводы по занятию:

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

Практическое занятие № 2

Тема: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

Задачи:

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона, секундомер

Вопросы для актуализации темы:

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? Предварительная работа:

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

Задания на занятии:

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

Выводы по занятию:

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

Практическое занятие № 3

Тема: Прыжки в длину с разбега.

Задачи:

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

Оборудование: прыжковая яма, секундомер

Вопросы для актуализации темы:

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

Предварительная работа:

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

Задания на занятии:

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

Выводы по занятию:

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

Практическое занятие № 4.

Тема: Эстафетный бег

Задачи:

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

Оборудование: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

Вопросы для актуализации темы:

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

Предварительная работа:

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

Задания на занятии:

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

Выводы по занятию:

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

Практическое занятие № 5

Тема: Бег на средние и длинные дистанции

Задачи:

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

Оборудование: беговая дорожка, секундомер

Вопросы для актуализации темы:

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

Предварительная работа:

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

Задания на занятии:

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

Выводы по занятию:

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

4 курс 8 семестр

Практическое занятие № 1

Тема: Кроссовая подготовка.

Задачи;

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

Оборудование: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

Вопросы для актуализации:

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

Предварительная работа:

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

Задания на занятии:

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

Выводы по занятию:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

Практическое занятие № 2

Тема: Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

Задачи:

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

Оборудование: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

Вопросы для актуализации:

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

Предварительная работа:

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

Задания на занятии:

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

Выводы по занятию:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

Практическое занятие № 3.

Тема: Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

Задачи;

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

Оборудование: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

Вопросы для актуализации:

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

Предварительная работа:

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

Задания на занятии:

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

Выводы по занятию:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

Практическое занятие № 4

Тема: Техника спортивной ходьбы.

Задачи:

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

Вопросы для актуализации темы:

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

Предварительная работа:

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

Задания на занятии:

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

Выводы по занятию:

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

5 курс 9 семестр

Практическое занятие № 1

Тема: Бег на короткие дистанции

Задачи:

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

Оборудование: беговая дорожка, флажок стартера

Вопросы для актуализации темы:

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

Предварительная работа:

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

Задания на занятии:

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

Выводы по занятию:

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

Практическое занятие № 2

Тема: Эстафетный бег

Задачи:

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

Оборудование: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

Вопросы для актуализации темы:

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

Предварительная работа:

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

Задания на занятии:

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

Выводы по занятию:

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

Практическое занятие № 3

Тема: Силовая подготовка в беге.

Задачи:

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

Вопросы для актуализации темы:

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

Предварительная работа:

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

Задания на занятии:

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

Выводы по занятию:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

Практическое занятие № 4

Тема: Полоса препятствий

Задачи:

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

Оборудование: гимнастический городок с элементами полосы препятствий

Вопросы для актуализации:

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

Предварительная работа:

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

Задания на занятии:

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

Выводы на занятии:

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

Практическое занятие № 5

Тема: Техника спортивной ходьбы.

Задачи:

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

Вопросы для актуализации темы:

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

Предварительная работа:

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

Задания на занятии:

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

Выводы по занятию:

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

2курс 3 семестр

Практическое занятие № 1

Тема: Бег на короткие дистанции. Техника старта.

Задачи:

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

Оборудование: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

Вопросы для актуализации темы:

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

Предварительная работа:

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

Задания на занятии:

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

Выводы по занятию:

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

Практическая работа № 2

Тема: Особенности бега по прямой и повороту

Задачи:

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

Вопросы для актуализации темы:

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

Предварительная работа:

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

Задания на занятии:

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

Выводы по занятию:

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

Практическое занятие № 3

Тема: Прыжки в длину с места

Задачи:

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

Оборудование: прыжковая яма, секундомер

Вопросы для актуализации темы:

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

Предварительная работа:

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

Задания на занятии:

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

Выводы по занятию:

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

Практическое занятие № 4

Тема: Эстафетный бег.

Задачи:

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

Оборудование: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

Вопросы для актуализации темы:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

Предварительная работа:

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

Задания на занятии:

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

Выводы по занятию:

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

Практическое занятие № 5

Тема: Бег на средние дистанции.

Задачи:

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

Оборудование: беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

Вопросы для актуализации темы:

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

Предварительная работа:

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

Задания на занятии:

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

Выводы по занятию:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

2 курс 4 семестр

Практическое занятие № 1

Тема: Бег по пересеченной местности

Задачи:

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

Оборудование: местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

Вопросы для актуализации темы:

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

Предварительная работа:

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

Задания на занятии:

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

Выводы по занятию:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

Практическое занятие № 2

Тема: Спортивная ходьба.

Задачи:

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

Вопросы для актуализации темы:

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

Предварительная работа

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

Задания на занятии:

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

Выводы по занятию:

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

Практическое занятие № 3

Тема: Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

Задачи:

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

Вопросы для актуализации темы:

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

Предварительная работа:

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

Задания на занятии:

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

Выводы по занятию:

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

3 курс 5 семестр

Практическое занятие № 1

Тема: Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

Задачи:

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

Оборудование: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

Вопросы для актуализации темы:

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

Предварительная работа:

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

Задания на занятии:

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

Выводы по занятию:

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

Практическое занятие № 2

Тема:Особенности бега по прямой и повороту

Задачи:

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

Вопросы для актуализации темы:

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

Предварительная работа:

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

Задания на занятии:

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

Выводы по занятию:

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

Практическое занятие № 3

Тема: Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

Задачи:

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

Оборудование: прыжковая яма, рулетка, грабли.

Вопросы для актуализации темы:

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

Предварительная работа:

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

Задания на занятии:

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

Выводы по занятию:

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

Практическое занятие № 4.

Тема: Эстафетный бег.

Задачи:

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

Оборудование: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

Вопросы для актуализации темы:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

Предварительная работа:

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

Задания на занятии:

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

Выводы по занятию:

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

Практическое занятие № 5.

Тема: Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Задачи:

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

Вопросы для актуализации темы:

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

Предварительная работа:

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

Задания на занятии:

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

Выводы по занятию:

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

3 курс 6 семестр

Практическое занятие № 1

Тема: Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

Задачи:

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

Оборудование: беговая дорожка

Вопросы для актуализации:

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

Предварительная работа:

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

Задания на занятии:

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

Выводы по занятию:

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

Практическое занятие № 2

Тема: Бег на средние дистанции.

Задачи:

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

Оборудование: беговая дорожка, секундомер

Вопросы для актуализации темы:

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

Предварительная работа:

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

Задания на занятии:

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

Выводы по занятию:

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

Практическое занятие № 3

Тема: Бег по пересеченной местности

Задачи;

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

Оборудование: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

Вопросы для актуализации:

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

Предварительная работа:

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

Задания на занятии:

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

Выводы по занятию:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

Практическое занятие № 4

Тема: Спортивная ходьба.

Задачи:

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

Вопросы для актуализации темы:

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

Предварительная работа:

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

Задания на занятии:

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

Выводы по занятию:

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

Практическое занятие № 5

Тема: Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

Задачи:

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

Вопросы для актуализации темы:

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

Предварительная работа:

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

Задания на занятии:

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

Выводы по занятию:

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

4 курс 7 семестр

Практическое занятие № 1

Тема: Бег на короткие дистанции.

Задачи:

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

Оборудование: беговая дорожка, флажок стартера

Вопросы для актуализации темы:

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

Предварительная работа:

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

Задания на занятии:

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

Выводы по занятию:

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

Практическое занятие № 2

Тема: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

Задачи:

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона, секундомер

Вопросы для актуализации темы:

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? Предварительная работа:

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

Задания на занятии:

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

Выводы по занятию:

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

Практическое занятие № 3

Тема: Прыжки в длину с разбега.

Задачи:

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

Оборудование: прыжковая яма, секундомер

Вопросы для актуализации темы:

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

Предварительная работа:

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

Задания на занятии:

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

Выводы по занятию:

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

Практическое занятие № 4.

Тема: Эстафетный бег

Задачи:

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

Оборудование: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

Вопросы для актуализации темы:

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

Предварительная работа:

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

Задания на занятии:

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

Выводы по занятию:

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

Практическое занятие № 5

Тема: Бег на средние и длинные дистанции

Задачи:

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

Оборудование: беговая дорожка, секундомер

Вопросы для актуализации темы:

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

Предварительная работа:

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

Задания на занятии:

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

Выводы по занятию:

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

4 курс 8 семестр

Практическое занятие № 1

Тема: Кроссовая подготовка.

Задачи;

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

Оборудование: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

Вопросы для актуализации:

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

Предварительная работа:

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

Задания на занятии:

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

Выводы по занятию:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

Практическое занятие № 2

Тема: Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

Задачи:

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

Оборудование: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

Вопросы для актуализации:

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

Предварительная работа:

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

Задания на занятии:

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

Выводы по занятию:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

Практическое занятие № 3.

Тема: Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

Задачи;

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

Оборудование: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

Вопросы для актуализации:

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

Предварительная работа:

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

Задания на занятии:

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

Выводы по занятию:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

Практическое занятие № 4

Тема: Техника спортивной ходьбы.

Задачи:

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

Вопросы для актуализации темы:

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

Предварительная работа:

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

Задания на занятии:

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

Выводы по занятию:

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

5 курс 9 семестр

Практическое занятие № 1

Тема: Бег на короткие дистанции

Задачи:

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

Оборудование: беговая дорожка, флажок стартера

Вопросы для актуализации темы:

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

Предварительная работа:

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

Задания на занятии:

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

Выводы по занятию:

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

Практическое занятие № 2

Тема: Эстафетный бег

Задачи:

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

Оборудование: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

Вопросы для актуализации темы:

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

Предварительная работа:

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

Задания на занятии:

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

Выводы по занятию:

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

Практическое занятие № 3

Тема: Силовая подготовка в беге.

Задачи:

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

Вопросы для актуализации темы:

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

Предварительная работа:

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

Задания на занятии:

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

Выводы по занятию:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

Практическое занятие № 4

Тема: Полоса препятствий

Задачи:

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

Оборудование: гимнастический городок с элементами полосы препятствий

Вопросы для актуализации:

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

Предварительная работа:

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

Задания на занятии:

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

Выводы на занятии:

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

Практическое занятие № 5

Тема: Техника спортивной ходьбы.

Задачи:

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

Вопросы для актуализации темы:

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

Предварительная работа:

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

Задания на занятии:

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

Выводы по занятию:

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**2курс 3 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции. Техника старта.

**Задачи:**

1.Учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

2.Развивать скоростные качества

3.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

4.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику соревнованиям по легкой атлетике.

2.Каковы общие правила беговых видов спорта?

3.Назовите частные правила в отдельных беговых видах.

**Предварительная работа:**

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в средней школе.

5.Соблюдение режима и норм питания.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 6 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическая работа № 2**

**Тема:** Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в переменном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Переменный бег 10 по 100м через 100 м, чередуя бег в медленном и быстром темпе.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с места

**Задачи:**

1.Учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги".

2.Принять норматив в беге на 100м.

3.Развивать скоростно - силовые качества в прыжках и спринтерском беге.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие фазы есть в различных видах легкоатлетических прыжков?

2.Назовите механизм отталкивания в прыжках.

3.Назовите основные факторы в прыжках, влияющие на результат.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места, тройным, пятикратным в прыжковую яму.

2.Бег с ускорением на отрезках 30м.

3.Бег со старта 2 по 30-40м

4.Контрольный бег - дистанция 100м.

5.Подбор разбега.

6.Пробежки по разбегу с целью точного попадания на планку для отталкивания.

7.Прыжок "в шаге" с приземлением на одну маховую ногу с последующим пробеганием в яме.

8.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".

9.Заключительный бег 400-600м.

**Выводы по занятию:**

Студенты в основном осваивают технику прыжка в длину и слабо выполняют нормативы в беге на 100м.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе.

6.Эстафетный бег с этапами по 50м, 100м и 400м.

7.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость в беге на дистанциях 300 и 400м.

3.Воспитывать смелость, волю в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер, легкая беговая обувь.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проинформировать студентов о нормативах в беге на 400м.

2.Провести разминку (медленный бег, ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с ускорением и др.)

**Задания на занятии:**

1.Контрольная дистанция 400м по дорожке стадиона. Забеги составляются из студентов примерно одинаковых по силе, выносливости и скорости по 5-6 человек.

2.Повторный бег 2 по 300м в полсилы для закрепления выносливости.

3.Заключительный бег 400-600м "трусцой".

**Выводы по занятию**:

Студенты тяжело переносят бег на выносливость и не всегда выполняют нормативы, но справляются с заданиями, которые можно выполнить без учета времени.

**2 курс 4 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи:**

1. Провести инструктаж по технике безопасности.

2.Продолжать учить бегу по пересеченной местности

3.Развивать координацию движений и выносливость

4.Воспитывать трудолюбие, преодоление собственных слабостей.

**Оборудование:** местность леса, парков или скверов с неровной поверхностью, секундомер, стойки на старте и финише.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

3..Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

4.Проведение разминки.

5.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 2000м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 3000м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Познакомиться с техникой спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной деятельности.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.При каких условиях возникает стартовая сила?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов о элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 5 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Тестирование.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить основам техники бега на короткие дистанции, технике низкого старта

3.Развивать скоростные качества

4.Принять тесты скоростно - силового характера (прыжок в длину с места,челночный бег)

5.Воспитывать лидерские качества в стремлении быть первым.

**Оборудование**: Стартовые колодки, секундомер, стойки для обегания.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Классификация видов легкой атлетики.

2.Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

3.Где и как применяются легкоатлетические упражнения?

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности.

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Соблюдение режима и норм питания.

7.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием беда, бег с захлестом голени, многоскоки, подскоки вверх с ноги на ногу. 2 серии по 20 м

2.Бег с ускорением 3 раза по 40 - 50 м с высокого старта.

3.Техника низкого старта:

установление правильного положения рук, ног и тела на старте;

пробные попытки выбегания со старта в наклоне 2-3 раза по10-15 м;

пробежки в парах с низкого старта;

4.Прыжок в длину с места, стараясь как можно дальше выбросить ноги;

5.Челночный бег 4 по 9м или 3 по 10 м на время.

6.Повторный бег 4 по 100 м со скоростью в 2/3 силы.

7.Заключительный медленный бег для восстановления дыхания и приведения сердечной деятельности к нормальному состоянию.

**Выводы по занятию:**

Студенты имеют понятие о технике высокого и низкого старта и выполняют тесты скоростно - силового характера на средний уровень развития.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**:Особенности бега по прямой и повороту

**Задачи:**

1.Учить технике бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование: беговая дорожка стадиона

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Повторный бег 300м и 400 м в 2/3 силы.

4.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега способом "Согнув ноги"

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике прыжка в длину с места, с разбега способом "согнув ноги"

2.Развивать скоростно - силовые качества

3.Воспитывать чувство прекрасного при выполнении движений в фазе полета.

**Оборудование:** прыжковая яма, рулетка, грабли.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Перечислите общие правила в прыжках

2.Расскажите о частных правилах в отдельных прыжковых видах.

3.Каковы правила соревнований в закрытом помещении.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Прыжок в длину с места на результат (3 попытки)

2.Проверка разбега в пробежках с одинаковой скоростью с целью попадания точно на планку для отталкивания.

3.Выполнение прыжка "в шаге".

4.Выполнение прыжка "согнув ноги" с преодолением в полете небольшого барьера, установленного примерно на середине среднего по дальности прыжка.

5.Выполнение прыжка способом "согнув ноги" с дополнительным ориентиром в конце прыжка для большего выбрасывания ног при приземлении.

6.Заключительный медленный бег.

**Выводы по занятию:**

Подводящие упражнения, применяемые на занятии по прыжкам в длину, дают возможность студентам быстрее овладеть техникой сложного координационного действия.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема**: Эстафетный бег.

**Задачи:**

1.Учить передаче эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы**:

1.Дайте характеристику видов механического движения.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Контрольный бег на дистанцию 100м.

4.Показ преподавателем положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

5.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге

7.Эстафетный бег 8 по 50м.

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5.**

**Тема:** Подвижные игры с элементами легкой атлетики

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

**Оборудование:** рулетка, мегафон, флажки, стойки и др.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Характеристика взаимосвязи динамической и кинематической структур движений.

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Вызов номеров»

2.Игра «Прыжок за прыжком»

3.Игра «Борьба за знамя»

4.Встречная эстафета с этапами по 60м.

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**3 курс 6 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Специальные беговые и прыжковые упражнения как основа выполнения техники легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Продолжать учить технике специальных беговых и прыжковых упражнений.

3.Развивать координацию движений.

4.Формировать правильное отношение к красоте движений.

**Оборудование**: беговая дорожка

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Характеристика форм обучения.

3.Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

4.Подберите специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Равномерный медленный бег 2км.

3.Общеразвивающие упражнения.

**Задания на занятии:**

1.Бег с подниманием бедра

2.Бег с захлестом голени

3.Бег с захлестом голени спиной вперед

4.Многоскоки

5.Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь одной ногой

6.Подскоки с ноги на ногу вверх

7.Шаги с махами

8.Приставной бег

9.Скрестный бег

10.Прыжки на правой ноге с подтягиванием колена к груди, то же на левой

11.Семенящий бег

12.Ускоряющийся бег "Колесо"

Каждое упражнение выполняется серийно 2 по 30-40м

13 Игра "Восхождение". Выполнение заданий, передвигаясь по ступенькам трибун стадиона (две команды с противоположных сторон продвигаются навстречу друг другу). Побеждает команда, которая первой пересечет обозначенную линию.

**Выводы по занятию:**

В игровой форме легче переносится серьезная нагрузка и поддерживается интерес к физической культуре в общем и к легкой атлетике в частности.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег на средние дистанции.

**Задачи:**

1.Продолжать учить технике бега на средние дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание отрезков по нарастающей от меньшей дистанции к большей с достаточными паузами отдыха с восстановлением по пульсу до 120 ударов в минуту.

300м; 400м; 500м; 600м. Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Бег по пересеченной местности

**Задачи;**

1.Продолжать учить технике кроссового бега

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Основные особенности женского организма.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 500м у девушек формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Забеги на 800м у юношей формируются по тому же принципу.

3.Результаты объявляются студентам или вывешиваются после последнего забега.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Спортивная ходьба.

**Задачи:**

1.Продолжать обучение технике спортивной ходьбы.

2.Провести тестирование по тестам на уровень развития основных физических качеств.

3.Развивать координацию движений и выносливость.

4.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о нормативах тестирования.

2.Информирование студентов об элементах техники и правил выполнения спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки.

**Задания на занятии:**

Занятие делится на две части: первая проводится на открытой площадке колледжа, вторая в лесном массиве, парке.

1.Тестирование уровня развития физических качеств:

челночный бег 3 по 10м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса стоя (девушки);прыжок в длину с места; 6-минутный бег и упражнение на определение гибкости. Студенты выполняют упражнения поочередно, попарно, в группах.

2.Результаты объявляются сразу.

3.Показ преподавателем элементов техники спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Подвижные игры – эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Задачи:**

1.Закреплять технику двигательных действий в беге и прыжках.

2.Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость (почти все физические качества).

3.Воспитывать интерес к предмету и учебной дисциплине.

Оборудование: рулетка, мегафон, флажки, стойки, бита, теннисный мяч.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы пять правил построения техники движений?

2.Какие существуют правила соревнований в многоборье?

3.Основные способы передачи и приема эстафетной палочки.

**Предварительная работа:**

1.Медленный равномерный бег 400-600м, ОРУ

2.Объяснение правил игры.

**Задания на занятии:**

1.Подвижная игра «Гуси – гуси»

2.Игра «Перестрелка»

3.Игра «Русская лапта»

4.Эстафеты «Веселые старты».

5. Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Для закрепления и совершенствования техники бега и прыжков актуальны подвижные игры и эстафеты, так как они повышают эмоциональный фон занятия.

**4 курс 7 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

1.Закреплять технику старта, стартового разгона, финиширования

2.Развивать быстроту, силу, координацию движений

3.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы особенности старта и стартового разгона?

2.Какое движение выполняется на финише и как оно называется?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

1.Знать свою медицинскую группу.

2.Выполнение требований двигательного режима студента.

3.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

4.Выполнение норм ГТО в колледже.

5.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Игра - догонялки «Заяц – волк» (старты в парах, когда студенты располагаются на старте на разных линиях: как бы волк дает фору зайцу и один студент догоняет другого)

5.Переменный бег 10 по 100м через 100м медленного бега

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Включение игрового момента в обучение и закрепление техники движений во многом обеспечивает более успешное овладение этой техникой.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Бег по прямой и повороту. Тестирование.

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега по прямой и повороту

2.Развивать скоростную выносливость в повторном беге

3.Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.

**Оборудование:** беговая дорожка стадиона, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие существуют сходства и различия в технике ходьбы и в технике бега?

2.Расскажите о механизме отталкивания в беге.

3.Каковы динамические и кинематические структуры техники бега и какова их взаимосвязь? **Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, многоскоки, семенящий бег.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением по прямой 2 по 40-50 м

2.Бег с ускорением по повороту, соблюдая небольшой наклон к внутренней дорожке 2 по 50 м

3.Тестирование физических качеств: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине

4.Бег 100м в парах, тройках в полную силу.

5.Повторный бег с поворотом 200м, 300м и 400 м в 2/3 силы.

6.Заключительный бег 400-600м для восстановления функциональных показателей организма.

**Выводы по занятию:**

Выполняя бег на коротких отрезках, с многократным повторением развивается скоростная выносливость, а также при беге по повороту закрепляется техника его выполнения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема:** Прыжки в длину с разбега.

**Задачи:**

1.Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега

2.Развивать быстроту и координацию движений.

3.Воспитывать любовь к красоте движений.

**Оборудование:** прыжковая яма, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каковы разновидности техники в прыжках в длину?

2.Особенности тройного прыжка с разбега.

3.Каковы основные отличия в технике прыжков у мужчин и женщин?

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки, состоящей из равномерного медленного бега 1-1.5 км и ОРУ

2.Повторение специальных беговых упражнений.

3.Выполнение упражнений, подводящих к освоению прыжка в длину.

**Задания на занятии:**

1.Бег с ускорением 2раза по 50-60м

2.Бег со старта по команде 2 по 20м

3.Контрольный бег на дистанцию 100м

4.Пробегание разбега с целью проверки

5.Выполнение 3 предварительных и 3 финальных попыток в прыжке в длину с разбега на результат.

6.Объявление результатов и победителей среди юношей и девушек.

7.Заключительный медленный бег

**Выводы по занятию:**

Скоростно-силовые виды легкой атлетики такие как бег на короткие дистанции и прыжки в длину лучше всего развиваются в более юном возрасте. Студентам же необходимо давать дополнительные задания для укрепления мышц ног в виде самостоятельной работы.

**Практическое занятие № 4.**

**Тема:** Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Закреплять технику передачи эстафетной палочки как самого главного элемента в эстафетном беге.

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование:** эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Дайте классификацию техники движений.

3.Дайте основные понятия в технике движений (фазы, моменты и др.)

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об элементах техники передачи эстафетной палочки

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м.

3.Деление группы на участников эстафеты по командам.

4.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, мелденном беге, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

6.Передача эстафетной палочки в коридоре, определенном для передачи и приема эстафетной палочки

7.Встречная эстафета 8 по 50м.

8.Эстафеты по кругу с этапами по 100м (пробежавшие остаются на том месте, где закончили свой этап и ждут, пока палочка снова к ним не прийдет и так далее до тех пор, пока студенты не окажутся на своем первоначальном месте)

9.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Бег на средние и длинные дистанции

**Задачи:**

1.Закреплять технику бега на средние и длинные дистанции.

2.Развивать выносливость

3.Воспитывать терпение, упорство в достижении результата.

**Оборудование:** беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Проведение разминки в медленном беге по стадиону.

2.Психологическая подготовка - настрой к бегу на средние дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Пробегание дистанции 2000м – девушки, 3000м - юноши

Забеги формируются по физкультурным группам.

**Выводы по занятию:**

Для студентов такое занятие является стрессовым, однако повышается самооценка в результате выполнения этого задания.

**4 курс 8 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Кроссовая подготовка.

**Задачи;**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Назовите основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.

2.Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Повторная работа на дистанциях в 500 м с преодолением неровностей рельефа местности. Прохождение 4 кругов юношами и 3 кругов девушками.

2.Восстановительные упражнения на дыхание и восстановительный бег.

3. Организованный уход с места занятий.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 2**

**Тема:** Преодоление препятствий на кроссовых дистанциях

**Задачи:**

1.Закреплять технику кроссового бега, технику преодоления неровностей рельефа.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование**: легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие ошибки возникают при обучении технике бега на средние дистанции?

2.Причины возникновения этих ошибок.

3.Средства для исправления ошибок при обучении бега на средние дистанции.

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Переменный бег «в гору – с горы».

Длина подъема около 100м.

Спуск выполняется свободно, расслаблено.

Количество повторений 10раз

Темп бега средний.

2.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

3.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Сочетание различных форм бега на средние и длинные дистанции дает возможность развивать выносливость студентов, не вызывая непрятия к этому виду бега.

**Практическое занятие № 3.**

**Тема:** Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий на дистанции.

**Задачи;**

1.Закрепить технику преодоления препятствий в беге по пересеченной местности.

2.Развивать общую выносливость

3.Воспитывать волю, упорство в достижении цели.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, секундомер, пересеченная местность лесного массива

**Вопросы для актуализации:**

1.Каков план обучения бегу на длинные дистанции?

2.Классификация в беге.

3.Как занятия легкоатлетическими упражнениями влияют на женский организм?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Забеги на 1000 м формируются по 10 человек примерно равными по силам.

2.Повторное пробегание дистанции 1000м по пересеченной местности с преодолением препятствий.

3.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

4.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию:**

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Закреплять технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

Оборудование: легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой. Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

**5 курс 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Тема:** Бег на короткие дистанции

**Задачи:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности

2.Совершенствовать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

3.Развивать быстроту, силу, координацию движений

4.Воспитывать лидерские качества.

**Оборудование:** беговая дорожка, флажок стартера

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что понимается под физической культурой?

2.Какими тестами можно определить уровень развития быстроты?

3. Назовите известных мировых спринтеров.

**Предварительная работа:**

1.Проведение инструктажа по технике безопасности

2.Знать свою медицинскую группу.

3.Выполнение требований двигательного режима студента.

4.Занятия в секциях, группах для физического развития студентов.

5.Выполнение норм ГТО в колледже.

6.Выполнение разминки перед основной частью занятия.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения

2.Бег с ускорением 2-3 раза по 30-40м

3.Бег с высокого старта в парах, тройках

4.Бег с низкого старта по команде

5.Контрольный бег 100м .

6.Заключительный бег для восстановления дыхания

**Выводы по занятию:**

Развитие быстроты и скоростных качеств очень важно в жизни, т. к. физиологические процессы, связанные с развитием скорости оказывают свое действие не только на двигательные качества, но и мыслительные процессы.

**Практическое занятие № 2**

**Тема**: Эстафетный бег

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику эстафетного бега

2.Развивать координацию движений и быстроту.

3.Воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки.

**Оборудование**: эстафетные палочки, беговая дорожка стадиона.

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Объясните технику передачи и приема эстафетной палочки.

2.Какие виды эстафетного бега вы знаете?

**Предварительная работа:**

1.Рассказ об эстафетном беге и командах-мировых лидерах.

2.Проведение разминки в беге на 800-1000м и ОРУ.

**Задания на занятии:**

1.Специальные беговые упражнения 2 по 20м.

2.Бег с ускорением по прямой 2 по 30м и повороту 2 по 30м.

3.Повторение положения рук, головы, туловища при передаче эстафетной палочки.

4.Передача эстафетной палочки на месте, стоя в колонне по одному, подавая определенную команду голосом для принимающего эстафету.

5.Передача эстафетной палочки в ходьбе, в медленном беге, в эстафетном коридоре

6.Эстафетный бег 4 по 100м

7.Эстафетный бег 100+ 200+300+400 (шведка)

8.Заключительный бег.

**Выводы по занятию:**

Эстафетный бег сам по себе интересен, поэтому занятие проходит на высоком эмоциональном уровне. А как следствие - хорошее усвоение техники передачи эстафетной палочки. Многообразие форм эстафетного бега делает его эффективным средством в процессе обучения.

**Практическое занятие № 3**

**Тема**: Силовая подготовка в беге.

**Задачи:**

1.Закрепить и совершенствовать силовую подготовку в беге по пересеченной местности.

2.Развивать силу мышц ног.

3.Воспитывать в себе умение преодолевать трудности

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Что входит в понятие здоровый образ жизни?

2.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

3.Какие профессиональные заболевания бывают в вашей специальности?

**Предварительная работа:**

1.Добираться до места занятия необходимо организованно с преподавателями с соблюдением правил дорожного движения.

2.Дистанция размечается на местности в поле видимости преподавателя.

3.Проведение разминки.

4.Предварительный просмотр дистанции с целью выяснения опасных с точки зрения травматизма участков дистанции.

**Задания на занятии:**

1.Бег по пересеченной местности 2000м (девушки), 3000м (юноши)

2.Прыжковые упражнения по мягкому грунту:

- многоскоки

- подскоки с ноги на ногу

- прыжки в разножке, отталкиваясь одной ногой

- прыжки на одной ноге

- прыжки на двух спиной вперед.

Серийное выполнение 2 по 40м

3.Выполнение теста: приседание на одной ноге.

4.Восстановительные мероприятия:

Подсчет ЧСС в норме 120 – 150 ударов в минуту.

5.Ходьба в среднем и медленном темпе к месту учебы.

**Выводы по занятию**:

Студенты основной физкультурной группы пробегают дистанцию на время, а подготовительной группы без учета времени.

**Практическое занятие № 4**

**Тема**: Полоса препятствий

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику прохождения полосы препятствий.

2.Развивать комплексно физические качества.

3.Воспитывать креативность.

**Оборудование:** гимнастический городок с элементами полосы препятствий

**Вопросы для актуализации:**

1.Какие препятствия могут входить в полосу препятствий?

2.Каково прикладное значение полосы препятствий?

**Предварительная работа:**

1.Объяснение порядка и очередности прохождения полосы препятствий.

2.Прохождение полосы препятствий с целью осмотреть все особенности препятствий.

**Задания на занятии:**

1.Пробное прохождение полосы препятствий на время.

2.Вторая попытка в прохождении полосы препятствий.

3.Засчитывается лучшая попытка.

**Выводы на занятии:**

Полоса препятствий — достаточно эффективное средство для комплексного развития двигательных действий и физических качеств.

**Практическое занятие № 5**

**Тема:** Техника спортивной ходьбы.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику спортивной ходьбы.

2.Развивать координацию движений и выносливость.

3.Воспитывать интерес к новому виду спортивной дисциплины.

**Оборудование:** легкая спортивная обувь, беговая дорожка, секундомер

**Вопросы для актуализации темы:**

1.Каков цикл движений в спортивной ходьбе и его характеристика?

2.Какова классификация техники движений?

3.Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе?

**Предварительная работа:**

1.Информирование студентов о правилах прохождения дистанции спортивной ходьбы.

3. Проведение обычной разминки

**Задания на занятии:**

1.Занятие проводится на дорожке стадиона.

2.Напоминание преподавателем правил прохождения дистанции спортивной ходьбы.

4.Пробные проходы с выполнением техники 3-5 раз по 80-100м.

5.Прохождение дистанции 2 км спортивной ходьбой (девушки), 3 км (юноши). Учитывается техника выполнения задания.

**Выводы по занятию:**

Занятия новым видом спорта интересны студентам, поэтому нагрузка не кажется чрезмерной. В основной своей массе студенты овладевают простейшими элементами спортивной ходьбы и с удовольствием выполняют задания.

Практическая работа №2

Тема: Передвижение по пересечённой местности свободным стилем.

Цель: Закрепить технику лыжных ходов и функциональные возможности организма.

Инвентарь: Лыжи, ботинки, палки.

Вопросы:

1. Как выполняется коньковый одновременный двухшажный ход?
2. Какой лыжный ход применятся при прохождении равнинных участков?
3. Назовите способы подъёмов?
4. Как выполняется спуск в основной стойке?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Проехать дистанцию 10 км без учёта времени, обращая особое внимание на технику выполнения лыжных ходов, переходов с одного лыжного хода на другой.
2. Пологие подъёмы преодолевать коньковым одновременным двухшажным ходом.
3. Все спуски выполнять в низкой стойке.
4. Тормозить способом «плугом» или «упором»

Выводы по заданию:

Закрепление техники лыжных ходов, переходов, спусков и подъёмов на дистанции 10 км.

Практическая работа №2

Тема: Передвижение по пересечённой местности свободным стилем.

Цель: Закрепить технику лыжных ходов и функциональные возможности организма.

Инвентарь: Лыжи, ботинки, палки.

Вопросы:

1. Как выполняется коньковый одновременный двухшажный ход?
2. Какой лыжный ход применятся при прохождении равнинных участков?
3. Назовите способы подъёмов?
4. Как выполняется спуск в основной стойке?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Проехать дистанцию 10 км без учёта времени, обращая особое внимание на технику выполнения лыжных ходов, переходов с одного лыжного хода на другой.
2. Пологие подъёмы преодолевать коньковым одновременным двухшажным ходом.
3. Все спуски выполнять в низкой стойке.
4. Тормозить способом «плугом» или «упором»

Выводы по заданию:

Закрепление техники лыжных ходов, переходов, спусков и подъёмов на дистанции 10 км.

Практическая работа №2

Тема: Передвижение по пересечённой местности свободным стилем.

Цель: Закрепить технику лыжных ходов и функциональные возможности организма.

Инвентарь: Лыжи, ботинки, палки.

Вопросы:

1. Как выполняется коньковый одновременный двухшажный ход?
2. Какой лыжный ход применятся при прохождении равнинных участков?
3. Назовите способы подъёмов?
4. Как выполняется спуск в основной стойке?

Задания с рекомендациями по выполнению:

1. Проехать дистанцию 10 км без учёта времени, обращая особое внимание на технику выполнения лыжных ходов, переходов с одного лыжного хода на другой.
2. Пологие подъёмы преодолевать коньковым одновременным двухшажным ходом.
3. Все спуски выполнять в низкой стойке.
4. Тормозить способом «плугом» или «упором»

Выводы по заданию:

Закрепление техники лыжных ходов, переходов, спусков и подъёмов на дистанции 10 км.