План практических занятий

3 семестр

Содержательный**модуль 1. Легкая атлетика**

**Практическое занятие** 1. Техника бега на короткие дистанции. Пробежка отрезков до 30 метров. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину.

**Практическое занятие** 2. Общая физическая подготовка. Пробежка отрезков до 60 метров. Прыжки в длину. Эстафеты.

**Практическое занятие** 3. Общая физическая подготовка. Упражнения с набивными мячами. Бег на дистанцию 100 м. Прыжки в длину.

**Практическое занятие 4**. Общаяфизическаяподготовка. Техника бега на короткие дистанции. Бег до 1000 м. Техника бега по виражу.

**Практическое занятие 5.** Общаяфизическаяподготовка. Прыжковые упражнения. Кросс до 1000 м. подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.

**Практическое занятие 6.** Общая физическая подготовка. Подготовительные и специальные упражнения легкоатлета. Кросс до 1000 м на результат.

**Практическое занятие 7.** Общая физическая подготовка. Задача нормативов кросса до 3000 м. прыжки в длину. Подтягивание.

**Практическое занятие 8.** Общая физическая подготовка.Доздача нормативов по легкой атлетике.

Содержательный**модуль 2. Баскетбол.**

**Практическое занятие 1.** Общая физическая подготовка.передвижения различными способами. Броски мяча с места. Штрафной бросок.

**Практическое занятие 2.** Общая физическая подготовка. Передача мяча на месте в парах. Броски с средней дистанции. Игра.

**Практическое занятие 3.** Общая физическая подготовка. Передача мяча после движения. Штрафные броски. Броски после двойного шага. Игра.

**Практическое занятие 4.** Общая физическая подготовка. Тактические действия в системе позиционного нападения. Штрафные броски. Игра.

**Практическое занятие 5.** Общая физическая подготовка. Усовершенствование техники «двойного шага». Броски с разной дистанции. Штрафной бросок. Игра.

**Практическое занятие 6.** Общая физическая подготовка. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Штрафные броски, игра.

**Практическое занятие 7.** Общая физическая подготовка. Усовершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении. Штрафные броски, игра.

**Практическое занятие 8.** Общая физическая подготовка. Усовершенствование техники штрафных бросков. Техника «двойного шага». Прием нормативов.

**Практическое занятие 9.** Общая физическая подготовка. Усовершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Прием нормативов.

План практических занятий

4 семестр

Содержательный**модуль 1. Основная гиманстика**

**Практическое занятие** 1. Общая физическая подготовка. Усовершенствование упражнений на гибкость и силу

**Практическое занятие** 2. Общая физическая подготовка. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие мускулатуры (работа с гантелями, эспандером, на тренажерах)

**Практическое занятие** 3. Общая физическая подготовка. Акробатические упражнения (два переворота назад, переворот назад в стойку на лопатках)

**Практическое занятие** 4. Общая физическая подготовка. Ритмическая гиманстика

**Практическое занятие** 5. Общая физическая подготовка. Задача нормативов

Содержательный**модуль 1. Спортивные игры**

**Практическое занятие** 1. Общая физическая подготовка. Усовершенствование техники игры в волейбол

**Практическое занятие** 2. Общая физическая подготовка. Усовершенствование техники игры в баскетбол

**Практическое занятие** 3. Общая физическая подготовка. Усовершенствование техники игры в мини-футбол

**Практическое занятие** 4. Общая физическая подготовка. Различные подвижные игры и эстафеты