

**ПЯТИГОРСКИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

специальность 31.02.05 «Стоматология ортопедическая»

Пятигорск, 2020

Методические материалы дисциплины «физическая культура», относящейся базовой части учебного плана, составленного на основании ФГОС СПО по специальности 31.02.05 «Стоматология ортопедическая», квалификация выпускника «зубной техник», утвержденного приказом Минобрнауки России № 972 от 11 августа 2014 г.

Составители методических материалов:

Авторы:

заведующий кафедрой, к.п.н, доцент	_____	А.Ф.Щекин
ст.преподаватель	_____	Д.А.Малофеев
преподаватель	_____	А.П. Загорулько

Методических материалов переработаны, рассмотрены и одобрены на заседании кафедры _____

Протокол № ___ от « ___ » _____ 20 ____ года

Методические материалы одобрены учебно-методической комиссией

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ года

Председатель УМК _____ Е.В. Говердовская

Методические материалы утверждены на заседании Центральной методической комиссии

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ года

Председатель ЦМК _____ М.В.Черников

Содержание

- 1.Методические материалы (указания, разработки, рекомендации) для преподавателей по дисциплине «Физическая культура»
- 2.Методические материалы (указания, разработки, рекомендации) для студентов по дисциплине «Физическая культура»
- 3.Методическое обеспечение занятий лекционного типа
4. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

**ПЯТИГОРСКИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Кафедра физического воспитания и здоровья

Авторы: зав. кафедрой А.Ф. Щекин
ст.преподаватель Д.А.Малофеев
преподаватель А.П.Загорулько
преподаватель А.В.Акопян

**Методические материалы (указания, разработки,
рекомендации) для преподавателей
по дисциплине «Физическая культура»**

специальность 31.02.05 «Стоматология ортопедическая»

Пятигорск 2020

№ n/n	Тема	Комп-ции	Кол-во часов
1.	Тема№1 Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обучение техники низкого и высокого старта	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
2.	Тема№2 Легкая атлетика. Техника низкого и высокого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
3.	Тема№3 Легкая атлетика. Низкий и высокий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
4.	Тема№4 Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м на результат. Игра в настольный теннис.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
5.	Тема№5 Легкая атлетика. Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Игра в настольный теннис.	ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
6.	Тема№6 Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с места. Кроссовый бег – 30-40 мин.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
7	Тема№7 Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с места. Кроссовый бег – 30-40 мин.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	
8.	Тема№8 Легкая атлетика. Игры и эстафеты на развитие выносливости.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
9.	Тема№9 Легкая атлетика. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.).	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
10.	Тема№10 Легкая атлетик. Тест Куппера - бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
11.	Тема№11 Спортивные игры (баскетбол). Техника передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
12.	Тема№12 Спортивные игры (баскетбол). Техника ведения мяча на месте и в движении. Техника передачи мяча на месте и в движении.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
13.	Тема№13 Спортивные игры (баскетбол). Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении, обводка предметов. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2

14.	Тема№14 Спортивные игры (баскетбол). Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении. Передача мяча на месте и в движении.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
15.	Тема№15 Спортивные игры (баскетбол). Передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м. Учебная игра.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
16.	Тема№16 Спортивные игры (баскетбол). Техника бросков в корзину. Учебная игра.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
17.	Тема№17 Спортивные игры (баскетбол). Штрафные броски. Броски в кольцо из-под щита за 30 с. Учебная игра.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
Итого 1 семестр			34
18.	Тема№18 Спортивные игры (волейбол). Стойки перемещения волейболиста. Учебная игра.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
19.	Тема№19 Спортивные игры (волейбол). Упражнения на технику владения мячом.. Учебная игра.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
20.	Тема№20 Спортивные игры (волейбол). Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
21.	Тема№21 Спортивные игры (волейбол). Передача в цель (кол.) d– 1 м.Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
22.	Тема№22 Спортивные игры (волейбол). Передача в цель (кол.) d– 1 м. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
23	Тема№23 Спортивные игры (волейбол). Передача в цель (кол.) d– 1 м. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	
24.	Тема№24 Спортивные игры (волейбол).. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная). Учебная игра.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
25	Тема№25 Спортивные игры (волейбол).. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная). Учебная игра.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	
26.	Тема№26 Легкая атлетика Техника бега на короткие дистанции.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
27.	Тема№27 Легкая атлетика Бег на короткие дистанции 60	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14,	2

	м, 100 м.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2	
28.	Тема №28 Легкая атлетика. Техника бега по пересеченной местности.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2	2
29.	Тема №29 Легкая атлетика Двоеборье: Юноши-поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек), девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек).	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2	2
30.	Тема №30 Легкая атлетика. Техника челночного бега 6х9 м, 9х9 м.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2	2
31.	Тема №31 Легкая атлетика. Техника метания набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2	2
32.	Тема №32 Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2	2
33.	Тема №33 Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2	
34.	Тема №34 Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2	2
35.	Тема №35 Легкая атлетика. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.).	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2	2
36.	Тема №36 Легкая атлетика. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.).	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2	
37.	Тема №37 Легкая атлетика. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Сдача контрольных нормативов.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2	2
	Итого 2 семестр		40
38.	Тема №38 Легкая атлетика. Двоеборье: Юноши-поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек), девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек).	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2	2
39.	Тема №39 Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с места.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2	2
40.	Тема №40 Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 60	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11,	2

	м, 100 м. Двоеборье.	ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	
41.	Тема№41 Легкая атлетика. Челночный бег 6х9 м. Прыжки в длину с места.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
42.	Тема№42 Легкая атлетика. Челночный бег 10х9 м. Приседания на двух ногах за 1 мин.Тест Куппера - бег за 12 мин.Игра в настольный теннис.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
43.	Тема№43 Легкая атлетика. Техника низкого и высокого старта по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
44.	Тема№44 Легкая атлетика. Техника метания набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь. Игра в настольный теннис.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
45.	Тема№45 Легкая атлетика. Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн.).	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
46.	Тема№46 Легкая атлетика. Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн.).	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	
47.	Тема№47 Спортивные игры (баскетбол). Действия игроков в защите: противодействие нападению. Учебная игра.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
48.	Тема№48 Спортивные игры (баскетбол). Действия игроков в защите: противодействие нападению. Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м. Учебная игра.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
49.	Тема№49 Спортивные игры (баскетбол). Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. Учебная игра.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
50.	Тема№50 Спортивные игры (баскетбол).Групповые действия: взаимодействие двух игроков в нападении (заслон, пересечение, наведение). Учебная игра.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
51.	Тема№51 Спортивные игры (баскетбол). Взаимодействие трех игроков в нападении (треугольник, «тройка», скрестный выход). Штрафные броски. Учебная игра.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
52.	Тема№52 Спортивные игры (баскетбол). Взаимодействие трех игроков в нападении (треугольник, «тройка», скрестный выход). Штрафные броски. Учебная игра.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	
53.	Тема№53 Спортивные игры (настольный теннис). Инструктаж по безопасности. Техника передвижения у стола.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2

54.	Тема№54 Спортивные игры (настольный теннис). Разновидности техники передвижения. Изучение хватки ракетки основной стойки игрока. Игра в настольный теннис.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
55.	Тема№55 Спортивные игры (настольный теннис). Овладение техникой подач разными ударами. Игра в настольный теннис.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
	Итого 3 семестр		36
56.	Тема№56 Спортивные игры (настольный теннис). Виды вращений в настольном теннисе. Отработка подач и приема. Игра в настольный теннис.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
57.	Тема№57 Спортивные игры (настольный теннис). Разновидности подач отработка подач и приема.. Игра в настольный теннис.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
58.	Тема№58 Спортивные игры (волейбол). Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Учебная игра.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
59.	Тема№59 Спортивные игры (волейбол). Многократная передача мяча. Учебная игра.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
60.	Тема№60 Спортивные игры (волейбол). Техника подачи мяча. Передача мяча через сетку в парах. Передача мяча в цель. Учебная игра.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
61.	Тема№61 Спортивные игры (волейбол). Техника прямого атакующего удара. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
62.	Тема№62 Спортивные игры (волейбол). Техника приема атакующих ударов. Блокирование. Учебная игра.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
63.	Тема№63 Спортивные игры (волейбол). Техника приема мяча от блока. Страховка игрока. Прямой атакующий удар. Учебная игра.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
64.	Тема№64 Спортивные игры (бадминтон). Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Изучение хвата ракетки. Обучение игровым стойкам. Учебная игра в бадминтон.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
65.	Тема№65 Спортивные игры (бадминтон). Техника перемещений на площадке. Короткая подача. Игра в бадминтон.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
66.	Тема№66 Спортивные игры (бадминтон). Высоко-далекие удары. Игра в бадминтон.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
67.	Тема№67 Спортивные игры (бадминтон).. Мягкий удар	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11,	2

	перед собой. Удар над головой справа. Игра в бадминтон.	ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	
68.	Тема№68 Легкая атлетика. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
69.	Тема№69 Легкая атлетика. Челночный бег 6х9 м. Прыжки в длину с места.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
70.	Тема№70 Легкая атлетика. Челночный бег 10х9 м. Приседания на двух ногах за 1 мин.Тест Куппера - бег за 12 мин.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
71.	Тема№71 Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
72.	Тема№72 Легкая атлетика.. Кроссовый бег, бег по пересеченной местности	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
73.	Тема№73 Легкая атлетика. Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн.).	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
74	Тема№74 Легкая атлетика. Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн.).	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	
	Итого 4 семестр		38
75.	Тема№75.Гимнастика. Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Техника строевых упражнений.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
76.	Тема№76 Гимнастика. Техника акробатических упражнений (кувырок вперед, кувырок назад)	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
77.	Тема№77 Гимнастика. Техника акробатических упражнений (кувырок через правое и левое плечо, кувырок прыжком)	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
78.	Тема№78 Гимнастика. Техника акробатических упражнений (стойка на голове и руках (юноши), стойка на лопатках,переворот боком(девушки))	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
79.	Тема№79 Гимнастика. Техника акробатических упражнений(мост из положения стоя (юноши), мост из положения лежа на спине(девушки))	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
80.	Тема№80 Гимнастика. Развитие гибкости	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1,ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-	2

		2.5.ПК-3.1.ПК-4.1.ПК-4.2.ПК-5.1.ПК-5.2	
81.	Тема№81 Гимнастика. Развитие координационных способностей.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1.ПК-1.2.ПК-1.3.ПК-1.4.ПК-2.1.ПК-2.2.ПК-2.3.ПК-2.4.ПК-2.5.ПК-3.1.ПК-4.1.ПК-4.2.ПК-5.1.ПК-5.2	2
82.	Тема№82 Гимнастика. Развитие силовых способностей.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1.ПК-1.2.ПК-1.3.ПК-1.4.ПК-2.1.ПК-2.2.ПК-2.3.ПК-2.4.ПК-2.5.ПК-3.1.ПК-4.1.ПК-4.2.ПК-5.1.ПК-5.2	2
83.	Тема№83 Спортивные игры (бадминтон). Нападающий удар над головой справа. Плоский удар. Игра в бадминтон.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1.ПК-1.2.ПК-1.3.ПК-1.4.ПК-2.1.ПК-2.2.ПК-2.3.ПК-2.4.ПК-2.5.ПК-3.1.ПК-4.1.ПК-4.2.ПК-5.1.ПК-5.2	2
84.	Тема№84 Спортивные игры (бадминтон). Перемещение вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Высоко - далекая подача. Игра в бадминтон.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1.ПК-1.2.ПК-1.3.ПК-1.4.ПК-2.1.ПК-2.2.ПК-2.3.ПК-2.4.ПК-2.5.ПК-3.1.ПК-4.1.ПК-4.2.ПК-5.1.ПК-5.2	2
85.	Тема№85 Спортивные игры (дартс). Техника метания дротиков. Хват. Игра в дартс.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1.ПК-1.2.ПК-1.3.ПК-1.4.ПК-2.1.ПК-2.2.ПК-2.3.ПК-2.4.ПК-2.5.ПК-3.1.ПК-4.1.ПК-4.2.ПК-5.1.ПК-5.2	2
86.	Тема№86 Спортивные игры (дартс). Имитация выполнения броска. Упражнения: на кучность, со сходом с места. Игра в дартс.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1.ПК-1.2.ПК-1.3.ПК-1.4.ПК-2.1.ПК-2.2.ПК-2.3.ПК-2.4.ПК-2.5.ПК-3.1.ПК-4.1.ПК-4.2.ПК-5.1.ПК-5.2	2
87.	Тема№87 Спортивные игры (баскетбол). Ловля и передача мяча.. Двухсторонняя игра в баскетбол.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1.ПК-1.2.ПК-1.3.ПК-1.4.ПК-2.1.ПК-2.2.ПК-2.3.ПК-2.4.ПК-2.5.ПК-3.1.ПК-4.1.ПК-4.2.ПК-5.1.ПК-5.2	2
88.	Тема№88 Спортивные игры (баскетбол). Ведение мяча. Передача мяча тремя способами с ведением по площадке. Двухсторонняя игра в баскетбол.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1.ПК-1.2.ПК-1.3.ПК-1.4.ПК-2.1.ПК-2.2.ПК-2.3.ПК-2.4.ПК-2.5.ПК-3.1.ПК-4.1.ПК-4.2.ПК-5.1.ПК-5.2	2
89.	Тема№89 Спортивные игры (баскетбол). Ведение мяча. Ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага, бросок в корзину. Двухсторонняя игра в баскетбол.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1.ПК-1.2.ПК-1.3.ПК-1.4.ПК-2.1.ПК-2.2.ПК-2.3.ПК-2.4.ПК-2.5.ПК-3.1.ПК-4.1.ПК-4.2.ПК-5.1.ПК-5.2	2
90.	Тема№90 Спортивные игры (баскетбол). Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу. Броски в кольцо из-под щита за 30 с. Двухсторонняя игра в баскетбол.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1.ПК-1.2.ПК-1.3.ПК-1.4.ПК-2.1.ПК-2.2.ПК-2.3.ПК-2.4.ПК-2.5.ПК-3.1.ПК-4.1.ПК-4.2.ПК-5.1.ПК-5.2	2
	Итого 5 семестр		32
91.	Тема№91 Спортивные игры (волейбол). Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Двухсторонняя игра в волейбол.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1.ПК-1.2.ПК-1.3.ПК-1.4.ПК-2.1.ПК-2.2.ПК-2.3.ПК-2.4.ПК-2.5.ПК-3.1.ПК-4.1.ПК-4.2.ПК-5.1.ПК-5.2	2
92.	Тема№92 Спортивные игры (волейбол).Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча. Передача в цель. Двухсторонняя игра в волейбол.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1.ПК-1.2.ПК-1.3.ПК-1.4.ПК-2.1.ПК-2.2.ПК-2.3.ПК-2.4.ПК-2.5.ПК-3.1.ПК-4.1.ПК-4.2.ПК-5.1.ПК-5.2	2
93.	Тема№93 Спортивные игры (волейбол). Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1.ПК-1.2.ПК-1.3.ПК-1.4.ПК-2.1.ПК-2.2.ПК-2.3.ПК-2.4.ПК-2.5.ПК-3.1.ПК-4.1.ПК-4.2.ПК-5.1.ПК-5.2	2

94.	Тема№94 Спортивные игры (волейбол). Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая. Двухсторонняя игра в волейбол.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
95.	Тема№95 Спортивные игры (волейбол). Прямой атакующий удар. Двухсторонняя игра в волейбол. Правила волейбола.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
96.	Тема№96 Спортивные игры (волейбол). Прямой атакующий удар. Двухсторонняя игра в волейбол. Правила волейбола.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	
97.	Тема№97 Спортивные игры (настольный теннис). Способы перемещений, подачи, имитация различных ударов с чередованием. Игра в настольный теннис.	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2	2
	Итого 6 семестр		28
	Итого:		194

**ПЯТИГОРСКИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Кафедра физического воспитания и здоровья

Авторы: зав. кафедрой А.Ф. Щекин
ст.преподаватель Д.А.Малофеев
преподаватель А.П.Загорулько

**Методические материалы
(указания, разработки, рекомендации)
для преподавателей по дисциплине «Физическая культура»
специальность 31.02.05 «Стоматология ортопедическая»**

Пятигорск 2020

1 СЕМЕСТР

ЗАНЯТИЕ № 1

Тема №1 Легкая атлетика.

Цель: ознакомить с техникой безопасности на занятиях по физической культуре.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков:- обучать технике бега на короткие дистанции.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале.

Основная часть. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение техники низкого и высокого старта.

Заключительная часть. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 2

Тема №2 Легкая атлетика.

Цель: ознакомить с техникой низкого и высокого старта.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков:- формировать умение выполнять ускорение с низкого старта.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14,

ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника низкого и высокого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м.

Заключительная часть. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия. Подвижные игры с элементами бега.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 3

Тема №3 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику низкого и высокого старта.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков:- формировать умение выполнять ускорение с низкого старта.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале.

Основная часть. Низкий и высокий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Заключительная часть. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия. Подвижные игры с элементами бега.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 4

Тема №4 Легкая атлетика.

Цель: развивать технику бега на короткие дистанции 60м-100м.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать умение выполнять ускорение с низкого старта.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1 ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале.

Основная часть. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м на результат. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия. Подвижные игры с элементами бега.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 5

Тема №5 Легкая атлетика.

Цель: совершенствование физических качеств.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать навыки техники специальных упражнений на развитие силы мышц ног.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 6

Тема №6 Легкая атлетика.

Цель: ознакомить с техникой прыжка в длину с места.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков:-формировать навыки техники специальных упражнений на развитие силы мышц ног.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть.Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале.

Основная часть. Техника прыжка в длину с места. Кроссовый бег – 30-40 мин.

Заключительная часть. Измерение ЧСС.Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 7

Тема№7 Легкая атлетика.

Цель:совершенствовать развитие навыков быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: - формировать навыки техники специальных упражнений на развитие силы мышц ног.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
----------	---------------------	--------------

1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале.

Основная часть. Игры и эстафеты на развитие выносливости.

Заключительная часть. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 8

Тема №8 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать развитие навыков быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: - формировать навыки техники специальных упражнений на развитие силы мышц ног.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале.

Основная часть. Игры и эстафеты на развитие выносливости.

Заключительная часть. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 9

Тема№9 Легкая атлетика.

Цель: развить технику бега на короткие дистанции.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения:2ч.

Перечень практических навыков: -формировать навыки развития скоростных способностей.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале.

Основная часть. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.).

Заключительная часть. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 10

Тема№10 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать навыки техники бега на средние дистанции.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -ознакомить с тестом Куппера

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале.

Основная часть. Тест Куппера – бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 11

Тема №11 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: овладеть умениями и навыками передвижений баскетболиста, техникой владения мячом и методикой организации подготовительной части тренировочного поля.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать общеразвивающим и подготовительным упражнениям баскетболиста.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление после физической нагрузки. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 12

Тема №12 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: развить внимание, быстроту реакции и игровую ловкость применительно к ведению мяча и к способам передвижения баскетболиста.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать ведению мяча на месте и в движении, обводка предметов.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника ведения мяча на месте и в движении. Техника передачи мяча на месте и в движении.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 13

Тема №13 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: формирование двигательных функций через технику владения мяча в баскетболе.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать ведению мяча на месте и в движении, обводка предметов.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении, обводка предметов. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная

медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 14

Тема №14 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: формирование двигательных функции через технику ведения мяча в баскетболе.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать ведению мяча на месте и в движении, обводка предметов

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении. Передача мяча на месте и в движении.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 15

Тема №15 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: проверка умений и навыков передачи, ведения мяча в баскетболе.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать передачи мяча тремя способами с ведением по площадке.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 16

Тема №16 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: совершенствовать технику бросков в корзину, разными способами.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать броску в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, бросок в прыжке.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.

2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника бросков в корзину. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 17

Тема №17 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: овладеть техникой броска в кольцо из под щита.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать броску в кольцо от щита.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Штрафные броски. Броски в кольцо из-под щита за 30 с. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

2 СЕМЕСТР

ЗАНЯТИЕ № 18

Тема №18 Спортивные игры (волейбол).

Цель: ознакомить учащихся основным стойкам, способам перемещения волейболиста.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучить стойки перемещения волейболиста

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Стойки перемещения волейболиста. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 19

Тема №19 Спортивные игры (волейбол).

Цель: обучить разучить технику выполнения верхней и нижней передачи мяча в парах на месте.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучить стойки перемещения волейболиста.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Упражнения на технику владения мячом. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 20

Тема №20 Спортивные игры (волейбол).

Цель: совершенствовать технику выполнения верхней и нижней передачи мяча паром на месте.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать верхней и нижней передача мяча на месте и в движении.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 21

Тема №21 Спортивные игры (волейбол).

Цель: освоить технику выполнения верхней, нижней прямой подачи.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать верхней и нижней передача мяча на месте и в движении.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1 ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Передача в цель (кол.) d– 1 м. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 22

Тема №22 Спортивные игры (волейбол).

Цель: сдача норматива: передача мяча в цель.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать верхней и нижней передача мяча на месте и в движении.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Передача в цель (кол.) d– 1 м. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 23

Тема №23 Спортивные игры (волейбол).

Цель: совершенствовать разучить технику передачи мяча сверху двумя руками на месте с перемещением.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать верхней и нижней передача мяча на месте и в движении.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная). Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 24

Тема №24 Спортивные игры (волейбол).

Цель: совершенствовать разучить технику передачи мяча сверху двумя руками на месте с перемещением.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать верхней и нижней передача мяча на месте и в движении.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная). Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 25

Тема №25 Спортивные игры (волейбол).

Цель: совершенствовать разучить технику передачи мяча сверху двумя руками на месте с перемещением.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать верхней и нижней передача мяча на месте и в движении.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная). Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 26

Тема №26 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику бега на короткие дистанции.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать технике прыжка в длину с места.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1 ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника бега на короткие дистанции.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 27

Тема №27 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику бега на короткие дистанции 60м, 100м.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: - формировать навык нижнего старта.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 28

Тема №28 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику бега по пересеченной местности.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать всем этапом жего на короткие дистанции.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие.Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале.Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника бега по пресеченной местности.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 29

Тема№ 29 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать силовые качества.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения:2ч.

Перечень практических навыков: -обучать всем этапом жего на короткие дистанции.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Двоеборье: юноши - поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек), девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек).

Заключительная часть. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 30

Тема №30 Легкая атлетика.

Цель: разучить технику выполнения челночного бега 6х9 м, 9х9 м.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать бехнике челночного бега.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника челночного бега 6х9 м, 9х9 м.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и

спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 31

Тема №31 Легкая атлетика.

Цель: освоить технику метания набивного мяча 1 кг.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -развивать силу рук спомощью набивного мяча.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника метания набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь.

Заключительная часть. Техника метания набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 32

Тема №32 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику бега на средние дистанции.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -прием контрольных нормативов.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 33

Тема №33 Легкая атлетика.

Цель: развивать технику бега на средние дистанции по пересеченной местности.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г.Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -прием контрольных нормативов.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 34

Тема №34 Легкая атлетика.

Цель: развивать технику бега на средние дистанции по пересеченной местности.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г.Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -прием контрольных нормативов.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 35

Тема №35 Легкая атлетика.

Цель: развивать качества выносливости.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -прием контрольных нормативов.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на середине дистанции – 500 м (дев), 1000 м (юн).

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 36

Тема №36 Легкая атлетика.

Цель: ознакомить учащихся с тестом Куппера – бег за 12 мин. (м) на результат.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -прием контрольных нормативов.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на середине дистанции – 500 м (дев), 1000 м (юн). Сдача контрольных нормативов.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 37

Тема №37 Легкая атлетика.

Цель: ознакомить учащихся с тестом Куппера – бег за 12 мин. (м) на результат.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -прием контрольных нормативов.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
----------	---------------------	--------------

1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на середине дистанции – 500 м (дев), 1000 м (юн). Сдача контрольных нормативов.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

3 СЕМЕСТР

ЗАНЯТИЕ № 38

Тема №38 Легкая атлетика.

Цель: развивать силовые качества и выносливость.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать основным элементам техники прыжка через скакалку.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Двоеборье: Юноши – поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук упоре лежа (30 сек + 30 сек), девушки – поднимание туловища + приседания (30 сек + 30 сек).

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 39

Тема №39 Легкая атлетика.

Цель:ознакомить с техникой прыжка в длину.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физического воспитания и здоровья, открытая спортивная площадка.

Время проведения:2ч.

Перечень практических навыков: -развивать технику прижка в длину с места.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника прыжка в длину с места.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 40

Тема №40 Легкая атлетика.

Цель: совершенствование техники бега на короткие дистанции 60м. – 100м.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать технике бега на короткие дистанции.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Двоеборье.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 41

Тема №41 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику выполнения челночного бега 6х9 м, 9х9 м.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -развивать основные физические качества.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Челночный бег 6х9 м. Прыжки в длину с места.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 42

Тема №42 Легкая атлетика.

Цель: : совершенствовать технику выполнения челночного бега 10х9 м.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -развивать основные физические качества.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1 ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Челночный бег 10х9 м. Приседания на двух ногах за 1 мин. Тест Куппера – бег за 12 мин. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 43

Тема №43 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику низкого и высокого старта по командам.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать всем элементам бега на короткие дистанции.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника низкого и высокого старта по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 44

Тема №44 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику метания набивного мяча (1кг) из-за головы.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -развивать силу рук спомощью набивного мяча.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Вводное адаптационное занятие.

Основная часть. Техника метания набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 45

Тема №45 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать навыки выносливости.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать навык бега на средние дистанции.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн.).

Заключительная часть. Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 46

Тема №46 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать навыки выносливости.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать навык бега на средние дистанции.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн.).

Заключительная часть. Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 47

Тема №47 Спортивные игры (баскетбол).

Цель:разучить действия игроков в защите: противодействие (выбивание, отбивание, накрывания, перехват, вырывание, взятие отскока, финты).

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения:2ч.

Перечень практических навыков: -обучать основным элементам техники игры в баскетбол.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1 ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Действия игроков в защите: противодействие нападению. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная

физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 48

Тема №48 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: совершенствовать технику действия игроков в защите: противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты).

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать основным элементам техники игры в баскетбол.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Действия игроков в защите: противодействие нападению. Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 49

Тема №49 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: ознакомить с индивидуальными тактическими действиями игрока в нападении.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: - обучать индивидуальные тактические действия игрока в нападении.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 50

Тема №50 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: разучить групповые действия: взаимодействия двух игроков в нападении (заслон, пересечение, наведения)

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: - обучать командным тактическим действиям игроков в нападении.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
----------	---------------------	--------------

1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Групповые действия: взаимодействие двух игроков в нападении (заслон, пересечение, наведение). Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 51

Тема №51 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: разучить взаимодействие трех игроков в нападении (треугольник, «тройка», скрестный выход).

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физического воспитания и здоровья, зал тяжелой атлетики, тренажерный зал.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать командным тактическим действия игроков в нападении.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Взаимодействие трех игроков в нападении (треугольник, «тройка», скрестный выход). Штрафные броски. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 52

Тема №52 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: разучить взаимодействие трех игроков в нападении (треугольник, «тройка», скрестный выход).

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физического воспитания и здоровья, зал тяжёлой атлетики, тренажёрный зал.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать командным тактическим действия игроков в нападении.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Взаимодействие трех игроков в нападении (треугольник, «тройка», скрестный выход). Штрафные броски. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 53

Тема №53 Спортивные игры (настольный теннис)

Цель: ознакомить со способами передвижения у стола, различные виды жонглирования мячом, базовая техника работы ног, техника ударов справа и слева на столе.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физического воспитания и здоровья.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать основным способам передвижения у стола.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Инструктаж по безопасности. Техника передвижения у стола.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 54

Тема №54 Спортивные игры (настольный теннис)

Цель: разучить основные хваты ракетки, стойки игрока.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать основным хватам ракетки основной стойкой игрока.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Разновидности техники передвижения. Изучение хватки ракетки основной стойки игрока. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Упражнения на релаксацию. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 55

Тема №55 Спортивные игры (настольный теннис)

Цель: ознакомить с техникой подачи разными ударами.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать техники подачи разными способами.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Владение техникой подач разными ударами. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

4 СЕМЕСТР

ЗАНЯТИЕ № 56

Тема №56 Спортивные игры (настольный теннис)

Цель: ознакомить с видами вращений мяча в настольном теннисе.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать техники подач разными способами.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Виды вращений в настольном теннисе. Отработка подач и приема. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 57

Тема №57 Спортивные игры (настольный теннис)

Цель: разучить разновидности подач их приема.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать техники подач разными способами

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Разновидности подач отработка подач и приема.. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 58

Тема №58 Спортивные игры (волейбол).

Цель: ознакомить с техникой передачи мяча сверху двумя руками.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков.-формировать навыки передачи мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Учебная игра.

Заключительная часть. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 59

Тема №59 Спортивные игры (волейбол).

Цель: совершенствовать технику многократной передачи мяча.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать навыки передачи мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
----------	---------------------	--------------

1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Многократная передача мяча. Учебная игра.

Заключительная часть. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 60

Тема №60 Спортивные игры (волейбол).

Цель: совершенствовать технику подачи мяча.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать навыки передачи мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника подачи мяча. Передача мяча через сетку в парах. Передача мяча в цель. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 61

Тема №61 Спортивные игры (волейбол).

Цель:ознакомить с техникой прямого атакующего удара.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения:2ч.

Перечень практических навыков: -формировать навык прямого атакующего удара.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1 ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника прямого атакующего удара. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 62

Тема №62 Спортивные игры (волейбол).

Цель: ознакомить с техникой приема прямого атакующего удара.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать навык прямого атакующего удара.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника приема атакующих ударов. Блокирование. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 63

Тема №63 Спортивные игры (волейбол).

Цель: ознакомить с техникой приема мяча от блока.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: - формировать навык прямого атакующего удара.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника приема мяча от блока. Страховка игрока. Прямой атакующий удар. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 64

Тема №64 Спортивные игры (бадминтон)

Цель: ознакомить с техникой безопасности на занятиях по бадминтону.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать хвату ракетки, положение кисти.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Изучение хвата ракетки. Обучение игровым стойкам. Учебная игра в бадминтон.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 65

Тема №65 Спортивные игры (бадминтон)

Цель: совершенствовать технику перемещения на площадке.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать короткой подачи через сетку.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника перемещений на площадке. Короткая подача. Игра в бадминтон.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 66

Тема №66 Спортивные игры (бадминтон)

Цель: ознакомить с техникой высоко – далеких ударов.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать высоким ударом из глубины площадке.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Высоко-далекие удары. Игра в бадминтон.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 67

Тема №67 Спортивные игры (бадминтон)

Цель: совершенствовать технику различных ударов.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать обманным ударамиграков в игре бадминтом.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Мягкий удар перед собой. Удар над головой справа. Игра в бадминтон.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 68

Тема №68 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику бега на средние дистанции.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -развивать обще вихические качества.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1 ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 69

Тема №69 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику выполнения челночного бега 6х9 м, 9х9 м..

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать техники прижка в длину с места

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1 ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Челночный бег 6х9 м. Прыжки в длину с места.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 70

Тема №70 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику выполнения челночного бега 10х9 м.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать техники прижка в длину с места.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Челночный бег 10х9 м. Приседания на двух ногах за 1 мин. Тест Куппера – бег за 12 мин.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 71

Тема №71 Легкая атлетика.

Цель: совершенствование техники бега на короткие дистанции 60м – 100м.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать техники прижка в длину с места.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 72

Тема №72 Легкая атлетика.

Цель: ознакомить техникой кроссового бега и бега по пересеченной местности.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать навыки кроссового бега.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1 ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Кроссовый бег, бег по пересеченной местности.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 73

Тема №73 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику бега на средние дистанции 1000 м (дев.), 2000 м (юн.).

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч

Перечень практических навыков: -формировать навыки кроссового бега.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн.).

Заключительная часть. Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 74

Тема №74 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику бега на средние дистанции 1000 м (дев.), 2000 м (юн.).

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч

Перечень практических навыков: - формировать навыки кроссового бега.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн.).

Заключительная часть. Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

5 СЕМЕСТР

ЗАНЯТИЕ № 75

Тема №75 Гимнастика.

Цель: ознакомить с техникой безопасности на занятиях гимнастикой.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: - формировать навыки кроссового бега

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
----------	---------------------	--------------

1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Техника строевых упражнений.

Заключительная часть. Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014 и методика физического воспитания и спорта. -М.: Академия ,2009.

ЗАНЯТИЕ № 76

Тема №76 Гимнастика.

Цель: ознакомить техникой акробатических упражнений .

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать и совершенствовать технику специальных силовых упражнений.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника акробатических упражнений (кувырок вперед, кувырок назад).

Заключительная часть. Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 77

Тема №77 Гимнастика.

Цель закрепить технику акробатических упражнений.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать технике низкого старта.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника акробатических упражнений (кувырок через правое и левое плечо, кувырок прыжком).

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 78

Тема №78 Гимнастика.

Цель: совершенствовать технику акробатических упражнений.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать технике низкого старта

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника акробатических упражнений (стойка на голове и руках (юноши)), стойка на лопатках, переворот боком (девушки)

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 79

Тема №79 Гимнастика.

Цель: совершенствовать технику акробатических упражнений..

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -развивать общефизические качества.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника акробатических упражнений (мост из положения стоя (юноши), мост из положения лежа на спине (девушки)).

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 80

Тема №80 Гимнастика.

Цель: развивать гибкость

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать технике трайного прыжка.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Развитие гибкости

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 81

Тема №81 Гимнастика.

Цель: развивать координационные способности.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков.

-обучать специальным беговым упражнениям, специальным прыжковым упражнениям.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

Основные вопросы, предлагаемые для обсуждения:

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Развитие координационных способностей.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 82

Тема № 82 Гимнастика.

Цель: развить силовые способности.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать навыки бега на средние дистанции

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Развитие силовых способностей.

Заключительная часть. Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 83

Тема № 83 Спортивные игры (бадминтон)

Цель: совершенствовать технику нападающего удара над головой справа.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать умение выполнять технику ударов справа и слева.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Нападающий удар над головой справа. Плоский удар. Игра в бадминтон.

Заключительная часть. Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ №84

Тема №84 Спортивные игры (бадминтон)

Цель: разучить технику перемещения вперед к сетке с возвращением в центральную позицию.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать тактические действия игре.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Вводное адаптационное занятие.

Основная часть. Перемещение вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Высоко - далекая подача. Игра в бадминтон.

Заключительная часть. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 85

Тема №85 Спортивные игры (дартс)

Цель: ознакомить с основными аспектами игры в дартс.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать техники метания дротиков.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника метания дротиков. Хват. Игра в дартс.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 86

Тема №86 Спортивные игры (дартс)

Цель: развивать имитацию выполнения броска.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать техники метания дротиков.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Имитация выполнения броска. Упражнения: на кучность, со сходом с места. Игра в дартс.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 87

Тема №87 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: ознакомить с техникой ловли и передачи мяча: одной рукой от плеча, одной рукой «крюком», скрытая передача за спиной.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать технике передачи мяча: одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой «крюком», скрытая передача за спиной.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14,

ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Ловля и передача мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 88

Тема №88 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: совершенствовать ведения мяча: с низким и высоким отскоком.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать ведению мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Ведение мяча. Передача мяча тремя способами с ведением по площадке. Двухсторонняя игра в баскетбол.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 89

Тема № 89 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: совершенствовать технику ведения мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага, бросок в корзину.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков:-обучать ведению мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Ведение мяча. Ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага, бросок в корзину. Двухсторонняя игра в баскетбол.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и

медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 90

Тема №90 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: совершенствовать технику броска в корзину.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать броскам в кольцо из разных стоек.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу. Броски в кольцо из-под щита за 30 с. Двухсторонняя игра в баскетбол.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

6 СЕМЕСТР

ЗАНЯТИЕ № 91

Тема №91 Спортивные игры (волейбол).

Цель: развить технику передачи мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать передачи мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 92

Тема №92 Спортивные игры (волейбол).

Цель: совершенствовать технику многократной передачи мяча.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать передачи мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча. Передача в цель. Двухсторонняя игра в волейбол.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 93

Тема №93 Спортивные игры (волейбол).

Цель: развивать технику приема мяча снизу одной и двумя руками.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков:-развивать технику приема мяча снизу одной и двумя руками.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

Основные вопросы, предлагаемые для обсуждения:

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 94

Тема №94 Спортивные игры (волейбол).

Цель: совершенствовать технику подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать технике подач волейбольного мяча(нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая).

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая. Двухсторонняя игра в волейбол.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная

физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 95

Тема №95 Спортивные игры (волейбол).

Цель: совершенствовать технику подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать технике подач волейбольного мяча(нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая).

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая. Двухсторонняя игра в волейбол.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 96

Тема №96 Спортивные игры (волейбол).

Цель: обучить технике прямого атакующего удара.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать технике прямого нападающего удара.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Прямой атакующий удар. Двухсторонняя игра в волейбол. Правила волейбола.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 97

Тема №97 Спортивные игры (настольный теннис)

Цель: совершенствовать способы перемещений, подачи, имитация различных ударов с чередованием.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать навыки общеразвивающих упражнений теннисиста.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Подготовительная часть	15 мин.
2	Основная часть	65 мин.
3	Заключительная часть	10 мин.

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Способы перемещений, подачи, имитация различных ударов с чередованием. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

**МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Кафедра физического воспитания и здоровья

Авторы: зав. кафедрой А.Ф. Щекин
ст.преподаватель Д.А.Малофеев
преподаватель А.П.Загорулько
преподаватель А.В.Акопян

**Методические материалы
(указания, разработки, рекомендации)
для студентов по дисциплине
«Физическая культура»**

специальность 31.02.05 «Стоматология ортопедическая»

Пятигорск 2020

1 СЕМЕСТР

ЗАНЯТИЕ № 1

Тема №1 Легкая атлетика.

Цель: ознакомиться с техникой безопасности на занятиях по физической культуре.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков:- обучать технике бега на короткие дистанции.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале.

Основная часть. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение техники низкого и высокого старта.

Заключительная часть. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 2

Тема №2 Легкая атлетика.

Цель: ознакомиться с техникой низкого и высокого старта.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков:- формировать умение выполнять ускорение с низкого старта.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника низкого и высокого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м.

Заключительная часть. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия. Подвижные игры с элементами бега.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 3

Тема №3 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику низкого и высокого старта.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков:- формировать умение выполнять ускорение с низкого старта.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале.

Основная часть. Низкий и высокий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Заключительная часть. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия. Подвижные игры с элементами бега.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 4

Тема №4 Легкая атлетика.

Цель: развить технику бега на короткие дистанции 60м-100м.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать умение выполнять ускорение с низкого старта.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале.

Основная часть. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м на результат. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия. Подвижные игры с элементами бега.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 5

Тема №5 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать физических качеств.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать навыки техники специальных упражнений на развитие силы мышц ног.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 6

Тема №6 Легкая атлетика.

Цель: ознакомиться с техникой прыжка в длину с места.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков:-формировать навыки техники специальных упражнений на развитие силы мышц ног.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале.

Основная часть. Техника прыжка в длину с места. Кроссовый бег – 30-40 мин.

Заключительная часть. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 7

Тема №7 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать развитие навыков быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: - формировать навыки техники специальных упражнений на развитие силы мышц ног.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале.

Основная часть. Игры и эстафеты на развитие выносливости.

Заключительная часть. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 8

Тема №8 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать развитие навыков быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: - формировать навыки техники специальных упражнений на развитие силы мышц ног.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале.

Основная часть. Игры и эстафеты на развитие выносливости.

Заключительная часть. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 9

Тема №9 Легкая атлетика.

Цель: развить технику бега на короткие дистанции.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать навыки развития скоростных способностей.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале.

Основная часть. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.).

Заключительная часть. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 10

Тема №10 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать навыки техники бега на средние дистанции.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -ознакомить с тестом Куппера

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале.

Основная часть. Тест Куппера – бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 11

Тема №11 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: овладеть умениями и навыками передвижений баскетболиста, техникой владения мячом и методикой организации подготовительной части тренировочного поля.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать общеразвивающим и подготовительным упражнениям баскетболиста.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление после физической нагрузки. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 12

Тема №12 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: развить внимание, быстроту реакции и игровую ловкость применительно к ведению мяча и к способам передвижения баскетболиста.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать ведению мяча на месте и в движении, обводка предметов.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника ведения мяча на месте и в движении. Техника передачи мяча на месте и в движении.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 13

Тема №13 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: формировать двигательные функции через технику владения мяча в баскетболе.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать ведению мяча на месте и в движении, обводка предметов.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении, обводка предметов. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 14

Тема №14 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: формировать двигательные функции через технику ведения мяча в баскетболе.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать ведению мяча на месте и в движении, обводка предметов

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении. Передача мяча на месте и в движении.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 15

Тема №15 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: совершенствование умений и навыков передачи, ведения мяча в баскетболе.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать передачи мяча тремя способами с ведением по площадке.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 16

Тема №16 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: совершенствовать технику бросков в корзину, разными способами.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать броску в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, бросок в прыжке.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1 ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника бросков в корзину. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 17

Тема №17 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: овладеть техникой броска в кольцо из под щита.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать броску в кольцо от щита.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1 ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Штрафные броски. Броски в кольцо из-под щита за 30 с. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

2 СЕМЕСТР

ЗАНЯТИЕ № 18

Тема №18 Спортивные игры (волейбол).

Цель: ознакомиться с основными стойками, способами перемещения волейболиста.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучить стойки перемещения волейболиста

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Стойки перемещения волейболиста. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 19

Тема №19 Спортивные игры (волейбол).

Цель: обучиться разучить технику выполнения верхней и нижней передачи мяча в парах на месте.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучить стойки перемещения волейболиста.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Упражнения на технику владения мячом. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 20

Тема №20 Спортивные игры (волейбол).

Цель: совершенствовать технику выполнения верхней и нижней передачи мяча парах на месте.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать верхней и нижней передача мяча на месте и в движении.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 21

Тема №21 Спортивные игры (волейбол).

Цель: совершенствовать технику выполнения верхней, нижней прямой подачи.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать верхней и нижней передача мяча на месте и в движении.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1 ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Передача в цель (кол.) d– 1 м. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 22

Тема №22 Спортивные игры (волейбол).

Цель: сдача норматива: передача мяча в цель.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать верхней и нижней передача мяча на месте и в движении.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Передача в цель (кол.) d– 1 м. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 23

Тема №23 Спортивные игры (волейбол).

Цель: совершенствовать разучить технику передачи мяча сверху двумя руками на месте с перемещением.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать верхней и нижней передача мяча на месте и в движении.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14,

ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная). Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 24

Тема №24 Спортивные игры (волейбол).

Цель: совершенствовать разучить технику передачи мяча сверху двумя руками на месте с перемещением.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать верхней и нижней передача мяча на месте и в движении.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная). Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 25

Тема №25 Спортивные игры (волейбол).

Цель: совершенствовать разучить технику передачи мяча сверху двумя руками на месте с перемещением.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать верхней и нижней передача мяча на месте и в движении.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1 ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная). Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 26

Тема №26 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику бега на короткие дистанции.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать технике прыжка в длину с места.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника бега на короткие дистанции.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 27

Тема №27 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику бега на короткие дистанции 60м, 100м.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: - формировать навык нижнего старта.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и

спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 28

Тема №28 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику бега по пересеченной местности.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать всем этапам жого на короткие дистанции.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника бега по пресеченной местности.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 29

Тема № 29 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать силовые качества.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать всем этапам жого на короткие дистанции.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Двоеборье: юноши - поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек), девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек).

Заключительная часть. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 30

Тема №30 Легкая атлетика.

Цель: разучить технику выполнения челночного бега 6х9 м, 9х9 м.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать бехнике челночного бега.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника челночного бега 6х9 м, 9х9 м.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 31

Тема №31 Легкая атлетика.

Цель: освоить технику метания набивного мяча 1 кг.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -развивать силу рук спомощью набивного мяча.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника метания набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь.

Заключительная часть. Техника метания набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 32

Тема №32 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику бега на средние дистанции.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -прием контрольных нормативов.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 33

Тема №33 Легкая атлетика.

Цель: развить технику бега на средние дистанции по пересеченной местности.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г.Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -прием контрольных нормативов.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 34

Тема №34 Легкая атлетика.

Цель: развить технику бега на средние дистанции по пересеченной местности.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г.Машук.

Время проведения:2ч.

Перечень практических навыков: -прием контрольных нормативов.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 35

Тема №35 Легкая атлетика.

Цель: развить качества выносливости.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения:2ч.

Перечень практических навыков: -прием контрольных нормативов.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на середине дистанции – 500 м (дев), 1000 м (юн).

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 36

Тема №36 Легкая атлетика.

Цель: ознакомить учащихся с тестом Куппера – бег за 12 мин. (м) на результат.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -прием контрольных нормативов.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на середине дистанции – 500 м (дев), 1000 м (юн). Сдача контрольных нормативов.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 37

Тема №37 Легкая атлетика.

Цель: ознакомиться с тестом Куппера – бег за 12 мин. (м) на результат.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -прием контрольных нормативов.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на середине дистанции – 500 м (дев), 1000 м (юн). Сдача контрольных нормативов.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

3 СЕМЕСТР

ЗАНЯТИЕ № 38

Тема №38 Легкая атлетика.

Цель: развить силовые качества и выносливость.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать основным элементам техники прыжка через скакалку.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Двоеборье: Юноши – поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук упоре лежа (30 сек + 30 сек), девушки – поднимание туловища + приседания (30 сек + 30 сек).

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 39

Тема №39 Легкая атлетика.

Цель:ознакомить с техникой прыжка в длину.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физического воспитания и здоровья, открытая спортивная площадка.

Время проведения:2ч.

Перечень практических навыков: -развивать технику прыжка в длину с места.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника прыжка в длину с места.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 40

Тема №40 Легкая атлетика.

Цель:совершенствовать технику бега на короткие дистанции 60м. – 100м.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения:2ч.

Перечень практических навыков: -обучать технике бега на короткие дистанции.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14,

ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Двоеборье.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 41

Тема №41 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику выполнения челночного бега 6х9 м, 9х9 м.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -развивать основные физические качества.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Челночный бег 6х9 м. Прыжки в длину с места.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная

физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 42

Тема №42 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику выполнения челночного бега 10х9 м.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -развивать основные физические качества.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Челночный бег 10х9 м. Приседания на двух ногах за 1 мин. Тест Куппера – бег за 12 мин. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 43

Тема №43 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику низкого и высокого старта по командам.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать всем элементам бега на короткие дистанции.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника низкого и высокого старта по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 44

Тема №44 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику метания набивного мяча (1кг) из-за головы.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -развивать силу рук спомощью набивного мяча.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1 ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Вводное адаптационное занятие.

Основная часть. Техника метания набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 45

Тема №45 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать навыки выносливости.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать навык бега на средние дистанции.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн.).

Заключительная часть. Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 46

Тема №46 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать навыки выносливости.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать навык бега на средние дистанции.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн.).

Заключительная часть. Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 47

Тема №47 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: разучить действия игроков в защите: противодействие (выбивание, отбивание, накрывания, перехват, вырывание, взятие отскока, финты).

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать основным элементам техники игры в баскетбол.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Действия игроков в защите: противодействие нападению. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 48

Тема №48 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: совершенствовать технику действия игроков в защите: противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты).

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать основным элементам техники игры в баскетбол.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Действия игроков в защите: противодействие нападению. Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 49

Тема №49 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: ознакомиться с индивидуальными тактическими действиями игрока в нападении.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: - обучать индивидуальные тактические действия игрока в нападении.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14,

ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 50

Тема №50 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: разучить групповые действия: взаимодействия двух игроков в нападении (заслон, пересечение, наведения)

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать командным тактическим действия игроков в нападении.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Групповые действия: взаимодействие двух игроков в нападении (заслон, пересечение, наведение). Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 51

Тема №51 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: разучить взаимодействие трех игроков в нападении (треугольник, «тройка», скрестный выход).

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физического воспитания и здоровья, зал тяжелой атлетики, тренажерный зал.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать командным тактическим действиям игроков в нападении.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Взаимодействие трех игроков в нападении (треугольник, «тройка», скрестный выход). Штрафные броски. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 52

Тема №52 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: разучить взаимодействие трех игроков в нападении (треугольник, «тройка», скрестный выход).

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физического воспитания и здоровья, зал тяжелой атлетики, тренажерный зал.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать командным тактическим действиям игроков в нападении.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Взаимодействие трех игроков в нападении (треугольник, «тройка», скрестный выход). Штрафные броски. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 53

Тема №53 Спортивные игры (настольный теннис)

Цель: ознакомиться со способами передвижения у стола, различные виды жонглирования мячом, базовая техника работы ног, техника ударов справа и слева на столе.

Место проведения: универсальный спортивный зал кафедры физического воспитания и здоровья.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать основным способам передвижения у стола.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Инструктаж по безопасности. Техника передвижения у стола.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 54

Тема №54 Спортивные игры (настольный теннис)

Цель: разучить основные хватки ракетки, стойки игрока.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать основным хваткам ракетки основной стойкой игрока.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Разновидности техники передвижения. Изучение хватки ракетки основной стойки игрока. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Упражнения на релаксацию. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 55

Тема №55 Спортивные игры (настольный теннис)

Цель: ознакомиться с техникой подач разными ударами.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать техники подач разными способами.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Овладение техникой подач разными ударами. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

4 СЕМЕСТР

ЗАНЯТИЕ № 56

Тема №56 Спортивные игры (настольный теннис)

Цель: ознакомиться с видами вращений мяча в настольном теннисе.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать техники подач разными способами.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Виды вращений в настольном теннисе. Отработка подач и приема. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 57

Тема №57 Спортивные игры (настольный теннис)

Цель: разучить разновидности подач их приема.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать техники подач разными способами

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1 ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Разновидности подач отработка подач и приема.. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 58

Тема №58 Спортивные игры (волейбол).

Цель: ознакомиться с техникой передачи мяча сверху двумя руками.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков.-формировать навыки передачи мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Учебная игра.

Заключительная часть. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 59

Тема №59 Спортивные игры (волейбол).

Цель: совершенствовать технику многократной передачи мяча.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать навыки передачи мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Многократная передача мяча. Учебная игра.

Заключительная часть. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 60

Тема №60 Спортивные игры (волейбол).

Цель: совершенствовать технику подачи мяча.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать навыки передачи мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника подачи мяча. Передача мяча через сетку в парах. Передача мяча в цель. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 61

Тема №61 Спортивные игры (волейбол).

Цель: ознакомиться с техникой прямого атакующего удара.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать навык прямого атакующего удара.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14,

ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие.Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале.Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника прямого атакующего удара. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.

Заключительная часть.Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 62

Тема№62 Спортивные игры (волейбол).

Цель: ознакомиться с техникой приема прямого атакующего удара.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать навыкпрямого атакующего удара.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть.Построение. Приветствие.Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале.Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника приема атакующих ударов. Блокирование. Учебная игра.

Заключительная часть.Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и

медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 63

Тема №63 Спортивные игры (волейбол).

Цель: ознакомиться с техникой приема мяча от блока.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: - формировать навык прямого атакующего удара.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника приема мяча от блока. Страховка игрока. Прямой атакующий удар. Учебная игра.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 64

Тема №64 Спортивные игры (бадминтон)

Цель: ознакомиться с техникой безопасности на занятиях по бадминтону.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: - обучать хвату ракетки, положение кисти.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Изучение хвата ракетки. Обучение игровым стойкам. Учебная игра в бадминтон.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 65

Тема №65 Спортивные игры (бадминтон)

Цель: совершенствовать технику перемещения на площадке.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать короткой подачи через сетку.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника перемещений на площадке. Короткая подача. Игра в бадминтон.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 66

Тема №66 Спортивные игры (бадминтон)

Цель: ознакомиться с техникой высоко – далеких ударов.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать высоким ударом из глубины площадке.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1 ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Высоко-далекие удары. Игра в бадминтон.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 67

Тема №67 Спортивные игры (бадминтон)

Цель: совершенствовать технику различных ударов.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать обманным ударамиграков в игре бадминтом.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1 ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Мягкий удар перед собой. Удар над головой справа. Игра в бадминтон.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 68

Тема №68 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику бега на средние дистанции.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -развивать обще физические качества.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 69

Тема №69 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику выполнения челночного бега 6х9 м, 9х9 м..

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать техники прижка в длину с места

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Челночный бег 6х9 м. Прыжки в длину с места.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 70

Тема №70 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику выполнения челночного бега 10х9 м.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать техники прижка в длину с места.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Челночный бег 10x9 м. Приседания на двух ногах за 1 мин. Тест Куппера – бег за 12 мин.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 71

Тема №71 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику бега на короткие дистанции 60м – 100м.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать техники прижка в длину с места.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная

физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 72

Тема №72 Легкая атлетика.

Цель: ознакомиться с техникой кроссового бега и бега по пересеченной местности.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать навыки кроссового бега.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Кроссовый бег, бег по пересеченной местности.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 73

Тема №73 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику бега на средние дистанции 1000 м (дев.), 2000 м (юн.).

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч

Перечень практических навыков: -формировать навыки кроссового бега.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн.).

Заключительная часть. Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 74

Тема №74 Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику бега на средние дистанции 1000 м (дев.), 2000 м (юн.).

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч

Перечень практических навыков: -формировать навыки кроссового бега.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн.).

Заключительная часть. Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

5 СЕМЕСТР

ЗАНЯТИЕ № 75

Тема №75 Гимнастика.

Цель: ознакомиться с техникой безопасности на занятиях гимнастикой.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: - формировать навыки кроссового бега

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Техника строевых упражнений.

Заключительная часть. Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 76

Тема №76 Гимнастика.

Цель: ознакомиться с техникой акробатических упражнений .

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать и совершенствовать технику специальных силовых упражнений.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника акробатических упражнений (кувырок вперед, кувырок назад).

Заключительная часть. Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 77

Тема №77 Гимнастика.

Цель закрепить технику акробатических упражнений.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать технике низкого старта.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника акробатических упражнений (кувырок через правое и левое плечо, кувырок прыжком).

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 78

Тема №78 Гимнастика.

Цель: совершенствовать технику акробатических упражнений.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать технике низкого старта

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14,

ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие.Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале.Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника акробатических упражнений (стойка на голове и руках(юноши)), стойка на лопатках, переворот боком(девушки))

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 79

Тема.№79 Гимнастика.

Цель: совершенствовать технику акробатических упражнений..

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения:2ч.

Перечень практических навыков:-развивать общефизические качества.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1,ПК-1.2,ПК-1.3,ПК-1.4,ПК-2.1ПК-2.2,ПК-2.3,ПК-2.4,ПК-2.5,ПК-3.1,ПК-4.1,ПК-4.2,ПК-5.1,ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть.Построение. Приветствие.Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале.Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника акробатических упражнений(мост из положения стоя(юноши), мост из положения лежа на спине (девушки)).

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная

медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 80

Тема №80 Гимнастика.

Цель: развить гибкость

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать технике трайного прыжка.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Развитие гибкости

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 81

Тема №81 Гимнастика.

Цель: развить координационные способности.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков.

-обучать специальным беговым упражнениям, специальным прыжковым упражнениям.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

Основные вопросы, предлагаемые для обсуждения:

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Развитие координационных способностей.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 82

Тема № 82 Гимнастика.

Цель: развить силовые способности.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать навыки бега на средние дистанции

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Развитие силовых способностей.

Заключительная часть. Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 83

Тема № 83 Спортивные игры (бадминтон)

Цель: совершенствовать технику нападающего удара над головой справа.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать умение выполнять технику ударов справа и слева.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Нападающий удар над головой справа. Плоский удар. Игра в бадминтон.

Заключительная часть. Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ №84

Тема №84 Спортивные игры (бадминтон)

Цель: разучить технику перемещения вперед к сетке с возвращением в центральную позицию.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -формировать тактические действия игре.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Вводное адаптационное занятие.

Основная часть. Перемещение вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Высоко - далекая подача. Игра в бадминтон.

Заключительная часть. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 85

Тема №85 Спортивные игры (дартс)

Цель: ознакомиться с основными аспектами игры в дартс.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать техники метания дротиков.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Техника метания дротиков. Хват. Игра в дартс.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 86

Тема №86 Спортивные игры (дартс)

Цель: развить имитацию выполнения броска.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать техники метания дротиков.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Имитация выполнения броска. Упражнения: на кучность, со сходом с места. Игра в дартс.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 87

Тема №87 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: ознакомиться с техникой ловли и передачи мяча: одной рукой от плеча, одной рукой «крюком», скрытая передача за спиной.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать технике передачи мяча: одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой «крюком», скрытая передача за спиной.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Ловля и передача мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 88

Тема №88 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: совершенствовать ведения мяча: с низким и высоким отскоком.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать ведению мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Ведение мяча. Передача мяча тремя способами с ведением по площадке. Двухсторонняя игра в баскетбол.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 89

Тема №89 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: совершенствовать технику ведения мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага, бросок в корзину.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков:-обучать ведению мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Ведение мяча. Ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага, бросок в корзину. Двухсторонняя игра в баскетбол.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 90

Тема №90 Спортивные игры (баскетбол).

Цель: совершенствовать технику броска в корзину.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков:-обучать броскам в кольцо из разных стоек.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Броски в корзину: бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок двумя руками снизу. Броски в кольцо из-под щита за 30 с. Двухсторонняя игра в баскетбол.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

6 СЕМЕСТР

ЗАНЯТИЕ № 91

Тема №91 Спортивные игры (волейбол).

Цель: развить технику передачи мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать передачи мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 92

Тема №92 Спортивные игры (волейбол).

Цель: совершенствовать технику многократной передачи мяча.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков:-обучать передачи мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча. Передача в цель. Двухсторонняя игра в волейбол.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 93

Тема №93 Спортивные игры (волейбол).

Цель: развить технику приема мяча снизу одной и двумя руками.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков:-развивать технику приема мяча снизу одной и двумя руками.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

Основные вопросы, предлагаемые для обсуждения:

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 94

Тема №94 Спортивные игры (волейбол).

Цель: совершенствовать технику подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать технике подач волейбольного мяча(нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая).

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая. Двухсторонняя игра в волейбол.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 95

Тема №95 Спортивные игры (волейбол).

Цель: совершенствовать технику подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать технике подач волейбольного мяча(нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая).

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая. Двухсторонняя игра в волейбол.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 96

Тема №96 Спортивные игры (волейбол).

Цель: обучиться технике прямого атакующего удара.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков: -обучать технике прямого нападающего удара.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Прямой атакующий удар. Двухсторонняя игра в волейбол. Правила волейбола.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

ЗАНЯТИЕ № 97

Тема №97 Спортивные игры (настольный теннис)

Цель: совершенствовать способы перемещений, подачи, имитация различных ударов с чередованием.

Место проведения: спортивный комплекс, открытая спортивная площадка и рекреационная зона г. Машук.

Время проведения: 2ч.

Перечень практических навыков:-формировать навыки общеразвивающих упражнений теннисиста.

Формируемые компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8, ОК-11, ОК-14, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-2.4, ПК-2.5, ПК-3.1, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-5.1, ПК-5.2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Основные этапы работы на практическом занятии:

Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Отметка присутствующих в журнале. Измерение ЧСС.

Основная часть. Способы перемещений, подачи, имитация различных ударов с чередованием. Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС. Построение. Подведение итогов занятия.

Основная литература:

Н.В. Решетников (и др.). Физическая культура: учеб. для учреждений сред. проф. обр. - 14-е изд., испр. М.: Академия, 2014.- 176 с.

Дополнительная литература:

Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2009.- 480 с. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013. под ред. Епифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014

**ПЯТИГОРСКИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Кафедра физического воспитания и здоровья

Авторы: заведующий кафедрой, к.п.н, доцент	А.Ф.Щекин
преподаватель	Д.А.Малофеев
преподаватель	А.П. Загорулько
преподаватель	А.В.Акопян

**Методическое обеспечение занятий лекционного типа
по дисциплине «физическая культура».**

Специальность: 31.02.05 «Стоматология ортопедическая»

“Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.”

(краткий конспект лекции)

Физическая культура – часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей народа и использование их в общественной практике и повседневной жизни. Основу и специфическое содержание физической культуры общества и самого человека составляет рациональное использование последним двигательной деятельности в качестве фактора подготовки к жизненной практике, оптимизация своего физического состояния и развития.

Спорт – специфическая форма культуры, одна из сторон культурной деятельности общества, состоящая из физических упражнений и некоторых других видов деятельности, имеющих характер состязания, а также сам процесс подготовки к состязаниям. Спорт является одним из основных средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развития волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания. Отличительной чертой спорта является наличие соревновательной деятельности как способа сопоставления и совершенствования определенных способностей человека, что содействует наиболее полному развитию и проявлению физических сил, высокой нравственности и волевых качеств.

Ценности физической культуры – главные общечеловеческие ценности (здоровье, физическое совершенство, высокая физическая и интеллектуальная работоспособность).

Физическое совершенство – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека. Конкретные признаки и показатели физического совершенства определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе и поэтому меняются по мере развития общества. В нашей стране физическое совершенство должно обеспечивать наилучшее физическое состояние и наилучшую физическую подготовленность людей к жизни, труду, защите Родины.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного социально активного и морально стойкого подрастающего поколения. Физическое воспитание

решает задачи укрепления здоровья, всестороннего развития физических и духовных сил, повышения работоспособности, продления творческого долголетия и жизни людей, занятых во всех сферах деятельности. В процессе физического воспитания осуществляются морфологическое (по формам и строению тела) и функциональное совершенствование организма человека, развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и специальной системы знаний. Физическому воспитанию принадлежит большая роль в совершенствовании физических способностей людей.

Физическое развитие – процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его индивидуальной и общественной жизни. Физическое развитие каждого человека зависит от условий жизни и воспитания; первостепенная роль принадлежит труду и правильному физическому воспитанию с момента рождения человека.

Признаками, характеризующими физическое развитие, являются: рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др., а также степень развития физических качеств, способностей и функциональных возможностей человека.

Жизненно необходимые умения и навыки.

В физической культуре это крайне важные в повседневной жизни человека двигательные акты, благодаря которым осуществляется взаимодействие между различными частями тела и его внутренними органами, что лежит в основе согласованной (упорядоченной) работы организма и определяет его целостную деятельность. Образование умений и навыков осуществляется с помощью рефлексов (от лат. *Reflexus* – отражение) – ответственных реакций организма на раздражение рецепторов, осуществляемых при посредстве центральной нервной системы. При помощи рефлексов (а, следовательно, умений и навыков) происходит адаптация организма к внешней среде. Таким образом, с общебиологической точки зрения рефлексы (а также и формирующиеся на их основе умения и навыки) являются приспособительной реакцией живого организма, проявляющейся как в простейших рефлекторных актах, например одноклеточных животных, так и в сложнейших формах поведения человека и высокоорганизованных животных. Ярким примером жизненно необходимых умений и навыков может служить такой жизненно важный навык как навык носового дыхания, благодаря которому осуществляется не только взаимодействие между внутренними органами человека, но и взаимосвязь его с внешней средой.

Конспект лекций

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЛЕКЦИЙ

№ п/п	Тематика лекции	Количество часов
1	Физическая культура. Спорт. Ценности физической культуры. Физическое совершенство. Физическое воспитание. Физическое развитие. Жизненно необходимые умения и навыки	2

Лекция 1. “Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.”

Основные понятия. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовка, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания, спортсмены вуза.

Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры. физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Целостные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Особенности учебного процесса на кафедре.

Гармоничное сочетание интеллекта, физических и духовных сил ценилось человеком на протяжении его развития и совершенствования. Великие мужи в своих трудах подчеркивали необходимость всестороннего развития молодежи, не выделяя приоритет физического или духовного воспитания, глубоко понимая, насколько переоценка, акцентированное формирование каких-либо качеств приводят к нарушению гармоничного развития личности.

1. Физическая культура – часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей народа и использование их в общественной практике и повседневной жизни. Основу и специфическое содержание физической культуры общества и самого человека составляет рациональное

использование последним двигательной деятельности в качестве фактора подготовки к жизненной практике, оптимизация своего физического состояния и развития.

Археология и этнография предоставили нам возможность проследить развитие человека, следовательно, и физической культуры, на протяжении более чем 150000 лет до н. э. Результаты научных исследований позволяют сделать вывод, что из трудовых движений, жизненно необходимых действий физическая культура выделилась в почти самостоятельный вид человеческой деятельности в период от 40 25 тысячелетий до н.э. Появление метательного оружия, а в дальнейшем и лука (12000 лет до н.э.), способствовало необходимости подготавливать добытчиков пищи, воинов, развивать и совершенствовать уже тогда, в каменном веке, появившимися системами физического воспитания двигательные качества как залог успешной охоты, защиты от врагов и т.д.

2. Спорт – специфическая форма культуры, одна из сторон культурной деятельности общества, состоящая из физических упражнений и некоторых других видов деятельности, имеющих характер состязания, а также сам процесс подготовки к состязаниям. Спорт является одним из основных средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развития волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания. Отличительной чертой спорта является наличие соревновательной деятельности как способа сопоставления и совершенствования определенных способностей человека, что содействует наиболее полному развитию и проявлению физических сил, высокой нравственности и волевых качеств.

Спорт принято подразделять на спорт высших достижений и массовый спорт. Спорт высших достижений предполагает организацию систематических занятий, тренировок, соревнований, в ходе которых ставится и решается задача достижения максимально возможных спортивных результатов, превышающих уже достигнутые ранее в том или ином виде спорта. Массовый спорт – занятия отдельными видами спорта, преимущественно массовыми или физическими упражнениями в других разнообразных формах с целью активного отдыха, снятия нервно-эмоционального напряжения, укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения физического совершенства.

3. Ценности физической культуры – главные общечеловеческие ценности (здоровье, физическое совершенство, высокая физическая и интеллектуальная работоспособность).

4. Физическое совершенство – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека. Конкретные признаки и показатели

физического совершенства определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе и поэтому меняются по мере развития общества. В нашей стране физическое совершенство должно обеспечивать наилучшее физическое состояние и наилучшую физическую подготовленность людей к жизни, труду, защите Родины.

5. Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного социально активного и морально стойкого подрастающего поколения. Физическое воспитание решает задачи укрепления здоровья, всестороннего развития физических и духовных сил, повышения работоспособности, продления творческого долголетия и жизни людей, занятых во всех сферах деятельности. В процессе физического воспитания осуществляются морфологическое (по формам и строению тела) и функциональное совершенствование организма человека, развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и специальной системы знаний. Физическому воспитанию принадлежит большая роль в совершенствовании физических способностей людей.

Физическое воспитание – вечная категория. Оно существует со времени возникновения человеческого общества, и будет существовать в дальнейшем как одно из наиболее необходимых условий общественного производства и жизни человека. В различные возрастные периоды физическое воспитание имеет свои задачи и особенности.

6. Физическое развитие – процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его индивидуальной и общественной жизни. Физическое развитие каждого человека зависит от условий жизни и воспитания; первостепенная роль принадлежит труду и правильному физическому воспитанию с момента рождения человека.

Признаками, характеризующими физическое развитие, являются: рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др., а также степень развития физических качеств, способностей и функциональных возможностей человека.

Психофизическая подготовка. В структуре подготовленности физкультурников и спортсменов, наряду с технической и тактической подготовленностью выделяют также физическую и психическую подготовленность. Каждая из перечисленных сторон подготовленности спортсмена (физкультурника) является следствием применения узконаправленных методов и средств. Поэтому одной из важнейших проблем спортивной тренировки является оптимальное сочетание в тренировочном процессе как аналитического, так и синтезирующего подходов. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, а второй – обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Физическая сторона подготовленности характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена (физкультурника),

обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости (координационных способностей) и гибкости. Физическая подготовленность подразделяется на общую, вспомогательную и специальную.

Общая подготовленность предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Вспомогательная подготовленность служит функциональной основой для успешной работы над развитием специальных физических качеств и способностей, т.е. проявляемых в двигательных действиях, родственных избранному виду спорта, способностью организма к перенесению высоких специфических нагрузок, к интенсивному протеканию процессов восстановления.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта спортивный результат определяется, прежде всего, скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности, в других – аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в третьих – скоростно-силовыми и координирующими способностями; в четвертых – равномерным развитием различных физических качеств.

Психическая подготовленность спортсменов также подразделяется на две стороны: волевою и специальную психическую подготовленность.

В структуре волевой подготовленности выделяют такие качества как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании со своевременностью и обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность к мобилизации функциональных резервов, активность в достижении целей и преодолении препятствий), выдержка и самообладание (ясность ума, способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность (собственный почин и новаторство).

В структуре специальной психической подготовленности спортсмена выделяют:

- ◆ Устойчивость к стрессовым ситуациям;
- ◆ Степень совершенства кинестетических и визуальных восприятий;
- ◆ Способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективности мышечной координации;
- ◆ Способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Двигательная активность (двигательный режим) – уровень двигательной деятельности человека. Уровень двигательной активности, ее характер и

напряженность определены условиями профессионально-трудовой деятельности, быта, занятий физической культурой и спортом, осуществлением мероприятий активного отдыха, а также геоклиматическими условиями. В настоящее время принято различать так называемую «общую двигательную активность», или общий двигательный режим человека, который складывается из совокупной двигательной деятельности его в процессе труда, в бытовом поведении, во время отдыха и досуга. Уровень и напряженность общей двигательной активности, а также ее характер определяется как условиями профессионально-трудовой деятельности человека, так и организацией его быта, системой мероприятий активного отдыха, занятиями физкультурой и спортом, географическими и климатическими условиями проживания, а также состоянием здоровья, возраста и пола. В реальной жизни существуют как необходимый (минимальный), так и достаточный (оптимальный) уровни общей двигательной активности человека. Минимальный уровень двигательной активности это как раз то, что, к сожалению, наблюдается у большинства наших современников-соотечественников, т.е. тех самых «практически здоровых» лиц, которые пока чувствуют себя удовлетворительно, ни на что не жалуются, но быстро утомляются и с трудом справляются с относительно небольшой физической нагрузкой. Оптимальный же уровень двигательной активности своим следовым последствием в организме обеспечивает оптимальные показатели физического развития и физической подготовленности. Говоря иными словами, оптимальный уровень двигательной активности обеспечивает физическую готовность человека к выполнению основных социальных функций, в первую очередь трудовых и военных, высокую профессиональную трудовую работоспособность, устойчивость внутренней среды организма, низкую утомляемость в процессе труда и быструю восстанавливаемость после его прекращения, прочное здоровье и низкую заболеваемость, как в привычных, так и в экстремальных условиях.

Сейчас крайне важно, чтобы каждый уяснил для себя раз и навсегда, что наши современники, прежде всего это жители городов (с их автоматизацией производственных процессов и быта), - никогда не смогут поднять свою двигательную активность до оптимального уровня, если не включат в нее так называемую специальную физкультурно-спортивную двигательную деятельность. Специальная физкультурно-спортивная двигательная деятельность человека, естественно, является лишь одним из компонентов его общей двигательной активности, но этот компонент очень важный, поскольку только он может вывести и общество в целом и каждого конкретного индивидуума из состояния, называемого «гиподинамией».

Профессиональная направленность физического воспитания – представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания, которое должно формировать прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

В медицинских и фармацевтических вузах профессиональная направленность физического воспитания направлена на укрепление здоровья студентов и поддержание у них на протяжении всего периода обучения в вузе высокой работоспособности, привитие студентам знаний и навыков в использовании средств физической культуры и спорта в режиме учебных занятий, труде и отдыхе, подготовку студентов к самостоятельной работе в качестве организаторов гигиенической и производственной гимнастики, обеспечение разностороннего физического развития студентов.

Наиболее часто специальная физкультурно-спортивная деятельность человека оценивается по следующим четырем показателям:

- ◆ Объем, – т.е. количество времени, которое затрачивает на занятие физкультурой и спортом человек за определенный календарный цикл – сутки, неделя, месяц, год и т.д.;
- ◆ Интенсивность, - которая измеряется показателями физиологической нагрузки на организм во время занятий физкультурой (например, потреблением кислорода на килограмм веса человека, частотой сердечных сокращений за 1 минуту и т.п.);
- ◆ Распределение, - т.е. как распределяются спортивные занятия в календарном цикле;
- ◆ Содержание, - т.е. какие средства используются для занятий физкультурой и спортом.

Чтобы ответить на вопрос: чему должна равняться специальная физкультурно-спортивная деятельность человека, при которой его общая двигательная активность соответствовала бы оптимальному уровню, - необходимо привести «ценники» для каждого из четырех перечисленных выше показателей.

Итак, для современных людей, в настоящее время считается, что наиболее рациональным объемом физкультурно-оздоровительной деятельности будут затраты времени от 2-х до 10 часов в неделю. При этом у служащих лучшее самочувствие и высокая работоспособность будут отмечаться при затратах времени на занятия от 6 до 10 часов в неделю, в то время как у рабочих от 2 до 6 часов. Замечено также, что у женщин положительный эффект отмечается при меньших затратах времени, нежели у мужчин, а в возрасте старше 30 лет при меньшем объеме двигательной активности, чем у молодых. У лиц, занимающихся в спортивных секциях, лучшие показатели в их работоспособности отмечаются в том случае, если объем спортивной активности составляет 4 – 6 часов в неделю.

Что касается определения рациональной интенсивности физкультурно-спортивных занятий трудящихся, то она как вы понимаете, может быть определена либо путем учета энергетических затрат организма, либо, что методически легче сделать, - путем учета степени напряжения сердечно-сосудистой системы при этих занятиях. При этом считается, что наиболее благоприятный режим тренировки, т.е. работа проводится при частоте пульса не превышающей 150 уд/мин., а это такая работа, которая является

преимущественно аэробной и в большей степени соответствует возможностям людей, а также оздоровительной направленности занятия. Следовательно, если соблюдать рациональную интенсивность занятий и не превышать указанного пульса в своей тренировке, то каждый может добиться крепкого здоровья и высокой работоспособности.

Однако, следует помнить что в деле достижения положительного эффекта от физкультурно-спортивных занятий, важное значение отводится распределению затрат времени на них в неделю или иной календарный цикл. При этом отмечено, что у служащих, например, наиболее предпочтительны занятия менее длительные, но более частые, а у рабочих – более длительные, но редкие. Тенденция к более частым, но менее длительным занятиям отмечается с увеличением возраста. У женщин, по сравнению с мужчинами, отмечается более высокие показатели физической подготовленности при меньшем количестве занятий в неделю.

Лучшие показатели в профессионально-трудовой деятельности в возрасте до 30 лет отмечаются при распределении недельного объема времени на занятия физическими упражнениями 9-13 раз, из которых 7 занятий приходится на утреннюю зарядку. У лиц, старше 30 лет хорошо влияют 9-11 занятий в неделю, в том числе 7 – утренняя гимнастика.

И, наконец, важным методом рационализации занятий физической культурой является набор средств физкультуры и спорта, т.е. их содержание. По этому поводу можно отметить следующее: наиболее предпочтительными считаются занятия, когда используются любимые средства физкультуры и спорта. Например, кто-то более всего любит ездить верхом или на велосипеде, заниматься с гантелями или плавать, а другой – бегать трусцой или ходить на лыжах, у кого-то любимым занятием являются спортивные игры или занятия на тренажерах.

Следовательно, каждому человеку надо заниматься любимым видом физических упражнений, с учетом доступности каждого из них. Самыми же доступными являются занятия бегом и ходьбой, которыми может заниматься каждый, так как для этого ничего не требуется кроме осознанной необходимости.

Приступая практически к организации рациональной двигательной активности обязательно следует учитывать, что структура свободного времени у лиц, работающих (обучающихся) в условиях 5-6 дневной рабочей недели объективно создает предпосылки для значительных трат времени на физкультурно-спортивную деятельность в выходные дни и меньше возможностей для занятий со значительным объемом затрат времени в будние дни. В такие дни большинство людей, как правило, ограничивается комплексами индивидуальной утренней зарядки и производственной гимнастики в режиме рабочего дня. Лица же, занимающиеся, кроме того, в спортивных секциях, участвуют в занятиях этих секций согласно расписания. Таким образом, основной объем самостоятельных занятий физической культурой и спортом осуществляется в выходные дни.

Это обстоятельство, с одной стороны, диктует организационные и методические формы физкультурной и спортивной работы в коллективах, когда все большее внимание уделяется вопросам проведения спортивной работы по месту жительства и отдыха трудящихся. А с другой стороны, - небольшая загруженность физкультурно-спортивными мероприятиями у трудящихся в будни несет в себе большой потенциал неиспользованных в плане повышения оздоровительного воздействия физических упражнений, который (этот потенциал) с возрастом увеличивается, так как известно, что у пожилых лиц физические упражнения должны выполняться более часто, нежели у молодых. Следовательно, возрастает значение самостоятельных занятий физкультурой в послерабочее время, прогулки перед сном и т.д.

В заключение настоящего раздела отметим, что профессиональная направленность физического воспитания в фармацевтическом вузе направлена также на освоение студентами ряда профессионально-прикладных навыков физической подготовки фармацевтов – изучение различных способов (особенно в сельской местности, при обслуживании больных на дому); оказание неотложной помощи; определение физического развития по материалам проводимых ими антропометрических обследований при занятиях физическим воспитанием; проведение врачебно-педагогических наблюдений в местах занятий физкультурников; проведение медицинского контроля за занятиями производственно гимнастикой; осуществление санитарно-гигиенического контроля в местах занятий физкультурой и спортом и др.

7. Жизненно необходимые умения и навыки.

В физической культуре это крайне важные в повседневной жизни человека двигательные акты, благодаря которым осуществляется взаимодействие между различными частями тела и его внутренними органами, что лежит в основе согласованной (упорядоченной) работы организма и определяет его целостную деятельность. Образование умений и навыков осуществляется с помощью рефлексов (от лат. Reflexus – отражение) – ответственных реакций организма на раздражение рецепторов, осуществляемых при посредстве центральной нервной системы. При помощи рефлексов (а, следовательно, умений и навыков) происходит адаптация организма к внешней среде. Таким образом, с общебиологической точки зрения рефлекс (а также и формирующиеся на их основе умения и навыки) являются приспособительной реакцией живого организма, проявляющейся как в простейших рефлекторных актах, например одноклеточных животных, так и в сложнейших формах поведения человека и высокоорганизованных животных. Ярким примером жизненно необходимых умений и навыков может служить такой жизненно важный навык как навык носового дыхания, благодаря которому осуществляется не только взаимодействие между внутренними органами человека, но и взаимосвязь его с внешней средой. Кроме того, с помощью упомянутого навыка, лицам, занимающимся физической культурой, предоставляется великолепная возможность очень точно дозировать физическую нагрузку на занятиях с тем, чтобы последняя

оставалась на уровне оздоровительного воздействия на организм, впрочем, это уже тема последующих лекций.

Физическая и функциональная подготовленность.

Два довольно близких понятия, однако, отличаются друг от друга тем, что в первом случае речь идет, главным образом, о состоянии и динамике показателей уровня антропометрических и стоматоскопических (т.е. морфологических) показателей, в то время как во втором случае исключительно о функциональных показателях, проявляемых как целостным организмом, так и отдельными его системами.

**ПЯТИГОРСКИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Кафедра физического воспитания и здоровья

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля
успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине «физическая культура».**

Специальность: 31.02.05 «Стоматология ортопедическая»

Пятигорск 2020

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. В осеннем семестре студенты основного учебного отделения выполняют 6 тестов, в весеннем - 7 тестов. Оценка выполнения тестов общей физической и спортивно – технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Таблица оценки физической подготовленности студентов

ВИД		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Бег 2000 м 3000 м	ж	10.15,0	10.50,0	11.15,0	11.50,0	12.15,0
	м	12.00,0	12.35,0	13.10,0	13.50,0	14.30,0
Бег 100 м	ж	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
	м	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Длина	ж	190	180	168	160	150
	м	250	240	230	223	215
Сила	ж	60	50	40	30	20
	м	15	12	9	7	5

В *специальном учебном отделении* оценивается также физическое и функциональное состояние. Оценка производится по пятибалльной шкале.

Таблица оценки физической подготовленности студентов

специального учебного отделения

Характеристика направленности теста / пол		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
<i>Силовые способности мышц брюшного пресса</i>						
поднимание ног вверх и опускание из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Ж	36 и выше	31 - 35	28 - 30	24 - 27	23 и ниже
	М	37 и выше	33 - 36	29 - 32	25 - 28	24 и ниже
<i>или</i>						
сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к ягодицам из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Ж	43 и выше	38 - 42	33 - 37	28 - 32	27 и ниже
	М	45 и выше	41 - 44	36 - 40	30 - 35	29 и ниже

<i>Силловые способности мышц спины</i>						
поднимание верхней части туловища из положения лежа на животе, руки вперед, кол. раз	Ж	52 и выше	45 - 51	39 - 44	32 - 38	31 и ниже
	М	50 и выше	45 - 49	38 - 44	31 - 37	30 и ниже
<i>Силловые способности мышц плечевого пояса</i>						
сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз	Ж	36 и выше	28 - 35	23 - 27	19 - 22	18 и ниже
сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол. раз	М	43 и выше	35 - 42	30 - 34	25 - 29	24 и ниже