

**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.	<b>Тема№1 Легкая атлетика.</b> 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.	<b>Тема№2 Легкая атлетика.</b> 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.	<b>Тема№3 Легкая атлетика.</b> 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.	<b>Тема№4 Легкая атлетика.</b> 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.	<b>Тема№5 Легкая атлетика.</b> 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.	<b>Тема№6 Легкая атлетика.</b> 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	<b>Тема№7 Легкая атлетика.</b> 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.	<b>Тема№8 Легкая атлетика.</b> 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.	<b>Тема№9 Легкая атлетика.</b> 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.	<b>Тема№10 Легкая атлетик.</b> 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.	<b>Тема№11 Спортивные игры (баскетбол).</b> 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.	<b>Тема№12 Спортивные игры (баскетбол).</b> 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.	<b>Тема№13 Спортивные игры (баскетбол).</b> 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.	<b>Тема№14 Спортивные игры (баскетбол).</b> 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.	<b>Тема№15 Спортивные игры (баскетбол).</b> 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.	<b>Тема№16 Спортивные игры (баскетбол).</b> 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.	<b>Тема№17 Спортивные игры (баскетбол).</b> 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
<b>Итого 1 семестр</b>			<b>34</b>
18.	<b>Тема№18 Спортивные игры (волейбол).</b> 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.	<b>Тема№19 Спортивные игры (волейбол).</b> 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.	<b>Тема№20 Спортивные игры (волейбол).</b> 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.	<b>Тема№21 Спортивные игры (волейбол).</b> 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.	<b>Тема№22 Спортивные игры (волейбол).</b> 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	<b>Тема№23 Спортивные игры (волейбол).</b> 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.	<b>Тема№24 Спортивные игры (волейбол)..</b> 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	<b>Тема№25 Спортивные игры (волейбол)..</b> 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.	<b>Тема№26 Легкая атлетика</b> 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.	<b>Тема№27 Легкая атлетика</b> 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.	<b>Тема №28 Легкая атлетика. Техника бега по пересеченной местности.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>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).</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема №30 Легкая атлетика. Техника челночного бега 6х9 м, 9х9 м.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема №31 Легкая атлетика. Техника метания набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема №32 Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема №33 Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема №34 Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема №35 Легкая атлетика. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.).</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема №36 Легкая атлетика. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.).</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема №37 Легкая атлетика. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Сдача контрольных нормативов.</b>	ОК-2, ОК-3, 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
	<b>Итого 2 семестр</b>		<b>40</b>
38.	<b>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).</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема №39 Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с места.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема №40 Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 60</b>	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.	<b>Тема№41 Легкая атлетика. Челночный бег 6х9 м. Прыжки в длину с места.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>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.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема№43 Легкая атлетика. Техника низкого и высокого старта по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема№44 Легкая атлетика. Техника метания набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь. Игра в настольный теннис.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема№45 Легкая атлетика. Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн.).</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема№46 Легкая атлетика. Бег на средние дистанции – 1000 м (дев.), 2000 м (юн.).</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема№47 Спортивные игры (баскетбол). Действия игроков в защите: противодействие нападению. Учебная игра.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема№48 Спортивные игры (баскетбол). Действия игроков в защите: противодействие нападению. Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м. Учебная игра.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема№49 Спортивные игры (баскетбол). Индивидуальные тактические действия игрока в нападении. Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. Учебная игра.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема№50 Спортивные игры (баскетбол).Групповые действия: взаимодействие двух игроков в нападении (заслон, пересечение, наведение). Учебная игра.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема№51 Спортивные игры (баскетбол). Взаимодействие трех игроков в нападении (треугольник, «тройка», скрестный выход). Штрафные броски. Учебная игра.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема№52 Спортивные игры (баскетбол). Взаимодействие трех игроков в нападении (треугольник, «тройка», скрестный выход). Штрафные броски. Учебная игра.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема№53 Спортивные игры (настольный теннис). Инструктаж по безопасности. Техника передвижения у стола.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема№54 Спортивные игры (настольный теннис).</b> 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.	<b>Тема№55 Спортивные игры (настольный теннис).</b> 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
	<b>Итого 3 семестр</b>		<b>36</b>
56.	<b>Тема№56 Спортивные игры (настольный теннис).</b> 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.	<b>Тема№57 Спортивные игры (настольный теннис).</b> 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.	<b>Тема№58 Спортивные игры (волейбол).</b> 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.	<b>Тема№59 Спортивные игры (волейбол).</b> 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.	<b>Тема№60 Спортивные игры (волейбол).</b> 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.	<b>Тема№61 Спортивные игры (волейбол).</b> 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.	<b>Тема№62 Спортивные игры (волейбол).</b> 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.	<b>Тема№63 Спортивные игры (волейбол).</b> 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.	<b>Тема№64 Спортивные игры (бадминтон).</b> 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.	<b>Тема№65 Спортивные игры (бадминтон).</b> 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.	<b>Тема№66 Спортивные игры (бадминтон).</b> 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.	<b>Тема№67 Спортивные игры (бадминтон)..</b> 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.	<b>Тема№68 Легкая атлетика.</b> 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.	<b>Тема№69 Легкая атлетика.</b> 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.	<b>Тема№70 Легкая атлетика.</b> 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.	<b>Тема№71 Легкая атлетика.</b> 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.	<b>Тема№72 Легкая атлетика..</b> 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.	<b>Тема№73 Легкая атлетика.</b> 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	<b>Тема№74 Легкая атлетика.</b> 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	
	<b>Итого 4 семестр</b>		<b>38</b>
75.	<b>Тема№75.Гимнастика.</b> 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.	<b>Тема№76 Гимнастика.</b> 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.	<b>Тема№77 Гимнастика.</b> 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.	<b>Тема№78 Гимнастика.</b> 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.	<b>Тема№79 Гимнастика.</b> 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.	<b>Тема№80 Гимнастика.</b> 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.	<b>Тема№81 Гимнастика. Развитие координационных способностей.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема№82 Гимнастика. Развитие силовых способностей.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема№83 Спортивные игры (бадминтон). Нападающий удар над головой справа. Плоский удар. Игра в бадминтон.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема№84 Спортивные игры (бадминтон). Перемещение вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Высоко - далекая подача. Игра в бадминтон.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема№85 Спортивные игры (дартс). Техника метания дротиков. Хват. Игра в дартс.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема№86 Спортивные игры (дартс). Имитация выполнения броска. Упражнения: на кучность, со сходом с места. Игра в дартс.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема№87 Спортивные игры (баскетбол). Ловля и передача мяча.. Двухсторонняя игра в баскетбол.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема№88 Спортивные игры (баскетбол). Ведение мяча. Передача мяча тремя способами с ведением по площадке. Двухсторонняя игра в баскетбол.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема№89 Спортивные игры (баскетбол). Ведение мяча. Ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага, бросок в корзину. Двухсторонняя игра в баскетбол.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>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.</b>	ОК-2, ОК-3, 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
	<b>Итого 5 семестр</b>		<b>32</b>
91.	<b>Тема№91 Спортивные игры (волейбол). Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Двухсторонняя игра в волейбол.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>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.</b>	ОК-2, ОК-3, 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.	<b>Тема№93 Спортивные игры (волейбол). Прием мяча снизу одной и двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол.</b>	ОК-2, ОК-3, 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

<b>94.</b>	<b>Тема№94 Спортивные игры (волейбол).</b> 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	<b>2</b>
<b>95.</b>	<b>Тема№95 Спортивные игры (волейбол).</b> 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	<b>2</b>
<b>96.</b>	<b>Тема№96 Спортивные игры (волейбол).</b> 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	
<b>97.</b>	<b>Тема№97 Спортивные игры (настольный теннис).</b> 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	<b>2</b>
	<b>Итого 6 семестр</b>		<b>28</b>
	<b>Итого:</b>		<b>194</b>

**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. 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:** 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**

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

**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:** 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**

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

#### **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. Елифанова В.А. Спортивная медицина: учеб. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.- 560 с. Елифанов 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**

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

#### **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-2.1ПК-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**

<b>№</b>	<b>Этап занятия</b>	<b>Время</b>
----------	---------------------	--------------

<b>1</b>	<b>Подготовительная часть</b>	<b>15 мин.</b>
<b>2</b>	<b>Основная часть</b>	<b>65 мин.</b>
<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>10 мин.</b>

**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**

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

**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**

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

#### **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**

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

### **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**

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

#### **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**

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

#### **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**

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

#### **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**

<b>№</b>	<b>Этап занятия</b>	<b>Время</b>
<b>1</b>	<b>Подготовительная часть</b>	<b>15 мин.</b>

<b>2</b>	<b>Основная часть</b>	<b>65 мин.</b>
<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>10 мин.</b>

**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**

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

**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**

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

### **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**

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

#### **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**

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

#### **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**

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

### **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**

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

### **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**

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

#### **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**

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

#### **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**

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

### **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**

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

### **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**

#### **Хронокарта занятия**

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

#### **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**

#### **Хронокарта занятия**

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

#### **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**

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

### **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**

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

### **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**

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

#### **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**

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

#### **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**

<b>№</b>	<b>Этап занятия</b>	<b>Время</b>
----------	---------------------	--------------

<b>1</b>	<b>Подготовительная часть</b>	<b>15 мин.</b>
<b>2</b>	<b>Основная часть</b>	<b>65 мин.</b>
<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>10 мин.</b>

**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**

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

**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 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**

##### **Хронокарта занятия**

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

#### **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**

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

#### **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**

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

#### **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**

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

#### **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-2.1ПК-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.** 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**

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

#### **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**

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

#### **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**

<b>№</b>	<b>Этап занятия</b>	<b>Время</b>
----------	---------------------	--------------

<b>1</b>	<b>Подготовительная часть</b>	<b>15 мин.</b>
<b>2</b>	<b>Основная часть</b>	<b>65 мин.</b>
<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>10 мин.</b>

**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**

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

**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 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**

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

### **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**

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

#### **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**

#### **Хронокарта занятия**

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

#### **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**

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

#### **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:** 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**

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

#### **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**

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

#### **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**

<b>№</b>	<b>Этап занятия</b>	<b>Время</b>
----------	---------------------	--------------

<b>1</b>	<b>Подготовительная часть</b>	<b>15 мин.</b>
<b>2</b>	<b>Основная часть</b>	<b>65 мин.</b>
<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>10 мин.</b>

**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**

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

**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**

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

#### **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**

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

#### **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**

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

### **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**

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

### **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**

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

#### **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**

<b>№</b>	<b>Этап занятия</b>	<b>Время</b>
----------	---------------------	--------------

<b>1</b>	<b>Подготовительная часть</b>	<b>15 мин.</b>
<b>2</b>	<b>Основная часть</b>	<b>65 мин.</b>
<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>10 мин.</b>

**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**

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

**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**

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

### **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**

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

#### **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**

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

#### **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**

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

#### **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**

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

#### **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**

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

#### **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**

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

#### **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**

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

#### **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**

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

### **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**

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

#### **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**

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

#### **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**

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

#### **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**

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

#### **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 технике 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 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**

#### **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 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**

#### **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**

<b>Авторы:</b> 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 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.

## 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

<b><i>Силловые способности мышц спины</i></b>						
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
<b><i>Силловые способности мышц плечевого пояса</i></b>						
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