


**ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»**

**Рабочая программа  
учебной дисциплины  
Физическая культура**

**Специальность *Стоматология ортопедическая*  
(базовая подготовка)**

**Учебный план  
2017-2020**

Рассмотрена и одобрена на заседании  
ЦМК № 2  
Протокол № 1 от 01.09 2017 г.  
Председатель ЦМК

 Г.А. Визняк

Составлена на основе  
Федерального государственного  
образовательного стандарта по  
специальности среднего  
профессионального образования  
Стоматология ортопедическая  
(базовая подготовка)

Заместитель директора по  
учебно-производственной работе  
Л. Н. Михайлова



Составитель И.В. Родионова – преподаватель первой категории

Рецензенты Т.Г. Борицкая – заведующий отделением по специальностям  
Стоматология ортопедическая и Стоматология профилактическая

# **1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Тольяттинский медколледж» по специальности СПО Стоматология ортопедическая (базовая подготовка), разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена**

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально – экономического учебного цикла.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

В результате освоения дисциплины у будущего зубного техника должны формироваться следующие общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и

личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Оказывать первую (доврачебную) медицинскую помощь при неотложных состояниях.

ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 396 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 198 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 198 часов.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	396
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	198
в том числе	
лекции	2
семинарские занятия	-
практические занятия	196
Самостоятельная работа студента (всего)	198
в том числе	
- написание реферата	2
- комплекс упражнений утренней гимнастики	34
- ОФП.	44
- прыжковые упражнения.	4
- кроссовая подготовка	36
- беговые упр. на развитие скорости.	10
- выполнение комплекса упр. на развитие силы.	32
- упражнения на развитие координации, быстроты реакции.	36

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа	Объем часов				Уровень освоения
		Теория		Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинары			
1	2	3	4	5	6	7
	1 курс					
Раздел 1 Введение в предмет		2			2	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, настольному теннису.	Содержание учебной информации. Правила соблюдения техники безопасности на занятиях по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, настольному теннису.					1
	Лекция № 1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, настольному теннису.	2				
	Самостоятельная работа студентов. Написание реферата на одну из предложенных тем: «Развитие силовой выносливости». «Адаптивное физическое воспитание – цели, задачи, особенности. Функции адаптивной физической культуры (социальная, педагогическая)».				2	
Раздел 2 Легкая атлетика				16	16	
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебной информации. Техника бега на короткие дистанции. Старт, разбег, финиширование. Бег по дистанции 60 м., 100 м. Прыжок в длину с места. Развитие двигательных качеств. Сдача контрольных нормативов.					2
	Практическое занятие № 1. Легкая атлетика. Техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Бег 60 м.			2		
	Практическое занятие № 2. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег 100 м.			2		
	Практическое занятие № 3. Прыжок в длину с разбега. Бег 100 м.			2		

	Практическое занятие № 4. Техника бега на средние дистанции. Бег 500 и 1000 м.			2		2
	Практическое занятие № 5. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега. Бег 500 и 1000 м.			2		
	Практическое занятие № 6. ОФП. Бег 1000 м.			2		
	Практическое занятие № 7. Бег 1000 м.			2		
	Практическое занятие № 8. Сдача контрольных нормативов.			2		
	Самостоятельная работа студентов. ОФП. Прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка. Беговые упр. на развитие скорости.				4 4 4 4	
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>				<b>26</b>	<b>26</b>	
Тема 2.1. Техника выполнения передач и бросков мяча.	Содержание учебной информации. Правила игры, соревнований. Стойки, перемещения по площадке. Техника безопасности игры. Техника ведения мяча. Техника передачи мяча в движении. Техника броска в корзину с места, в движении, со средней дистанции. Двусторонняя игра.					2
	Практическое занятие № 9. Баскетбол. Правила игры, соревнований. Стойки, перемещения по площадке. Техника ведения мяча.			2		
	Практическое занятие № 10. Передачи мяча от груди, от плеча, из – за головы, с отскоком от пола. Игра.			2		
	Практическое занятие № 11. Техника броска двумя руками с места со средней дистанции. Игра.			2		
	Практическое занятие № 12. Обучение технике броска с места одной рукой.			2		
	Практическое занятие № 13. Техника выполнения броска в движении. Игра.			2		
Тема 2.2. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебной информации. Техника броска в движении. Тактика игры в защите и нападении. Совершенствование броска в движении. Передачи мяча в парах, на мете, в движении. Броски мяча со средней дистанции. Игра. Сдача контрольных нормативов.					2
	Практическое занятие № 14. Передача мяча в движении в парах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 15. Сдача контрольных нормативов.			2		

	Практическое занятие № 16. Броски с места со средней дистанции. Игра.			2		
	Практическое занятие № 17. Тактика игры в защите. Игра.			2		
	Практическое занятие № 18. Совершенствование броска в движении. Игра.			2		
	Практическое занятие № 19. Совершенствование ведения мяча в парах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 20. Тактика игры в нападении. Игра.			2		
	Практическое занятие № 21. Сдача контрольных нормативов.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Упражнения на развитие координации, быстроты реакции. Беговые упр. на развитие скорости. ОФП. Комплекс упражнений на развитие силы				10 6 6 4	
<b>Раздел 3 Волейбол</b>				<b>28</b>	<b>28</b>	
Тема 3.1. Передача мяча сверху и снизу.	Содержание учебной информации. Стойки, передвижения игрока. Передача мяча сверху. Передача над собой, в стену, во встречных колоннах. Сдача контрольных нормативов. Двусторонняя игра.					2
	Практическое занятие № 22. Волейбол. Перемещения, стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 23. Передача мяча снизу над собой, в стену, партнеру. Игра.			2		
	Практическое занятие № 24. Прием мяча сверху, передвижения по площадке. Игра.			2		
	Практическое занятие № 25. Передача над собой в прыжке, во встречных колоннах. Игра.			2		
	Практическое занятие № 26. Верхняя, нижняя передачи через сетку. Сдача контрольных нормативов.			2		
Тема 3.2. Нижняя прямая подача и верхняя прямая подача.	Содержание учебной информации. Прием мяча снизу и сверху. Нижняя подача мяча. Двусторонняя игра. Передача мяча через сетку в парах. Сдача контрольных нормативов.					2
	Практическое занятие № 27. Обучение нижней прямой подаче. Прием мяча снизу. Игра.			2		
	Практическое занятие № 28. Обучение верхней подаче. Игра.			2		



	Практическое занятие № 29. Передача мяча снизу в тройках. Верхняя подача. Игра.			2		
	Практическое занятие № 30. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра.			2		
	Практическое занятие № 31. Обучение нападающему удару. Игра.			2		
	Практическое занятие № 32. Блокирование мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 33. Совершенствование техники передачи и приема мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 34. Верхняя прямая подача. Игра.			2		
	Практическое занятие № 35. Сдача контрольных нормативов.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Упражнения на развитие координации, быстроты реакции. Кроссовая подготовка. ОФП. Выполнение комплекса утренней гимнастики.				4 6 8 10	
<b>Раздел 4 Настольный теннис.</b>				<b>10</b>	<b>10</b>	
Тема 4.1. Обучение игре в настольный теннис.	Содержание учебной информации. Правила игры, соревнований. Основные технические элементы. Техника передачи мяча. Техника подачи. Двусторонняя игра. Сдача дифференцированного зачета.					2
	Практическое занятие № 36. Настольный теннис. Обучение хватки ракетки.			2		
	Практическое занятие № 37. Обучение подачам и приему мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 38. Обучение ударам по мячу справа и слева. Игра.			2		
	Практическое занятие № 39. Учебная игра.			2		
	Практическое занятие № 40. Зачет.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Упражнения на развитие координации, быстроты реакции. ОФП Упражнения на развитие силы.				4 4 2	
	<b>2 курс</b>					

<b>Раздел 1</b> <b>Легкая атлетика.</b>				<b>16</b>	<b>16</b>	
Тема 1.1. Техника бега на средние дистанции.	Содержание учебной информации. Техника бега на средние дистанции. Высокий старт, стартовый разбег, бег по повороту, финиширование. Дыхание при беге. Бег на 100, 500 и 1000 м. Сдача контрольных нормативов.					2
	Практическое занятие № 1. Легкая атлетика. Стартовый разбега, бег по дистанции. Бег 60 м.			2		
	Практическое занятие № 2. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег 100 м.			2		
	Практическое занятие № 3. Дыхание при беге. Прыжок в длину с разбега. Бег 100 м.			2		
	Практическое занятие № 4. Финиширование. Техника бега на средние дистанции. Бег 500 и 1000 м.			2		
	Практическое занятие № 5. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега. Бег 500 и 1000 м.			2		
	Практическое занятие № 6. ОФП. Бег 1000 м.			2		
	Практическое занятие № 7. Техника бега на средние дистанции. Бег 1000 м.			2		
	Практическое занятие № 8. Сдача контрольных нормативов.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Комплекс упражнений на развитие координации и быстроты реакции. ОФП. Кроссовая подготовка. Выполнение комплекса утренней гимнастики.				4 4 4 4	
<b>Раздел 2.</b> <b>Баскетбол</b>				<b>28</b>	<b>28</b>	
Тема 2.1. Совершенствован ие технических элементов баскетбола.	Содержание учебной информации. Передвижения игрока. Передачи мяча. Совершенствование ведения мяча. Броски мяча в движении, с места. Штрафные броски. Игра.					2
	Практическое занятие № 9. Баскетбол. Передача мяча в парах, в тройках. Игра.			2		
	Практическое занятие № 10. Совершенствование техники передачи мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 11. Совершенствование ведения мяча. Игра.			2		

	Практическое занятие № 12. Штрафные броски. Игра.			2		
	Практическое занятие № 13. Техника выполнения броска в движении. Игра.			2		
	Практическое занятие № 14. Броски в движении. Игра.			2		
Тема 2.2. Совершенствование бросков.	Содержание учебной информации. Совершенствование передач мяча. Совершенствование бросков с близкой, средней дистанции, в движении. Штрафные броски. Тактика игры в защите и нападении. Сдача контрольных нормативов.					2
	Практическое занятие № 15. Техника броска с близкой и средней дистанции. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16. Техника броска с близкой и средней дистанции. Игра.			2		
	Практическое занятие № 17. Совершенствование техники передачи мяча.			2		
	Практическое занятие № 18. Тактика игры в защите. Игра.			2		
	Практическое занятие № 19. Тактика игры в защите. Игра.			2		
	Практическое занятие № 20. Штрафные броски. Игра.			2		
	Практическое занятие № 21. Бросок в движении. Игра.			2		
	Практическое занятие № 22. Сдача контрольных нормативов.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Упражнения на развитие координации, быстроты реакции. Выполнение комплекса упр. на развитие силы. ОФП Выполнение комплекса утренней гимнастики.				6 8 6 8	
<b>Раздел 3 Волейбол</b>				<b>30</b>	<b>30</b>	
Тема 3.1. Совершенствование приема и передачи мяча снизу и сверху.	Содержание учебной информации. Совершенствование верхней и нижней подачи и приема мяча. Совершенствование верхней и нижней передачи. Обучение нападающему удару и блокировке мяча. Игра.					2
	Практическое занятие № 23. Волейбол. Передача мяча снизу и сверху. Игра.			2		
	Практическое занятие № 24. Совершенствование передачи мяча снизу и сверху. Игра.			2		
	Практическое занятие № 25. Прямая нижняя подача. Игра.			2		

	Практическое занятие № 26. Совершенствование передачи мяча сверху. Игра.			2		
	Практическое занятие № 27. Верхняя, нижняя передачи через сетку.			2		
Тема 3.2. Способы подачи мяча.	Содержание учебной информации. Нижняя и верхняя подачи мяча. Прием мяча. Двусторонняя игра. Обучение нападающему удару и постановке блока.					2
	Практическое занятие № 28. Совершенствование нижней прямой подачи. Игра.			2		
	Практическое занятие № 29. Обучение верхней подаче. Игра.			2		
	Практическое занятие № 30. Верхняя подача. Игра.			2		
	Практическое занятие № 31. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра.			2		
	Практическое занятие № 32. Обучение нападающему удару. Игра.			2		
	Практическое занятие № 33. Блокирование мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 34. Совершенствование техники передачи и приема мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 35. Совершенствование подач и приема мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 36. Нападающий удар. Игра.			2		
	Практическое занятие № 37. Зачет.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие координации, быстроты реакции. ОФП. Кроссовая подготовка. Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики.				6 6 4 6 8	
<b>3 курс</b>						
<b>Раздел 1 Настольный теннис.</b>				<b>8</b>	<b>8</b>	
Тема 1.1. Совершенствование технических приемов в настольном теннисе.	Содержание учебной информации. Совершенствование технических приемов в настольном теннисе. Учебная игра.					

	Практическое занятие № 1. Настольный теннис. Совершенствование технических приемов. Игра.			2		
	Практическое занятие № 2. Совершенствование нападающих ударов. Игра.			2		
	Практическое занятие № 3. Учебная игра.			2		
	Практическое занятие № 4. Сдача контрольных нормативов.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Комплекс упражнений на развитие координации и быстроты реакции.				4 4	
<b>Раздел 2</b> <b>Легкая атлетика.</b>	Содержание учебной информации. Прыжок в длину с разбега. Бег на длинные дистанции. ОФП. Дыхание при беге. Сдача контрольных нормативов. Бег 100 м., 500 м., 1000 м.			<b>10</b>	<b>10</b>	
Тема 1.1. Бег на длинные дистанции.	Практическое занятие № 5. Легкая атлетика. ОФП. Бег 100 м.			2		
	Практическое занятие № 6. Техника бега на длинные дистанции. Дыхание при беге. Бег 1000 м.			2		
	Практическое занятие № 7. Прыжок в длину с разбега. Бег 500 м.			2		
	Практическое занятие № 8. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Бег 1000 - 2000 м.			2		
	Практическое занятие № 9. Сдача контрольных нормативов.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Кроссовая подготовка. Упражнения на развитие силы.				6 4	
<b>Раздел 3</b> <b>Баскетбол</b>				<b>10</b>	<b>10</b>	
Тема 1.1.	Содержание учебной информации Совершенствование ведения, передачи мяча. Штрафные броски. Зонная и личная защита. Двусторонняя игра.					
	Практическое занятие № 10. Баскетбол. Совершенствование ведения мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 11. Совершенствование техники передачи мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 12. Штрафные броски. Игра.			2		
	Практическое занятие № 13. Зонная защита. Игра.			2		
	Практическое занятие № 14. Личная защита. Игра.			2		

	Самостоятельная работа студентов. Кроссовая подготовка. Упражнения на развитие силы. ОФП.				2 4 4	
<b>Раздел 4 Волейбол.</b>				<b>16</b>	<b>16</b>	
Тема 1.1	Содержание учебной информации. Совершенствование верхней и нижней передачи. Индивидуальная и групповая блокировка. Тактика игры в защите. Блокировка мяча. Нападающий удар.					
	Практическое занятие № 15. Волейбол. Передача мяча снизу и сверху. Игра.			2		
	Практическое занятие № 16 Совершенствование нижней и верхней передачи мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 17. Совершенствование нижней подачи мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 18. Прямой нападающий удар. Игра.			2		
	Практическое занятие № 19. Блокировка мяча. Игра.			2		
	Практическое занятие № 20. Индивидуальная и групповая блокировка. Игра.			2		
	Практическое занятие № 21. Тактика игры в защите. Игра.			2		
	Практическое занятие № 22. Дифференцированный зачет.			2		
	Самостоятельная работа студентов. Кроссовая подготовка. Упражнения на развитие силы. ОФП.				8 4 4	
	Курсовые работы не предусмотрены					
	<b>Всего: 396 часов из них</b>	<b>2</b>		<b>196</b>	<b>198</b>	

Характеристика уровня освоения учебного материала:

- 1 – ознакомительный уровень (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный уровень (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный уровень (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

**Возможные изменения в учебной программе в течение учебного года.**

1. В связи с изменениями погодных условий допускается замена одного раздела программы на другой.

### **3. Условия реализации программы дисциплины**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного и тренажерного залов.

Оборудование спортивного зала:

- шведские лестницы
- турник
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи
- скакалки
- теннисные ракетки
- секундомеры
- скамейки
- волейбольная сетка
- баскетбольные щиты
- теннисные столы

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов и дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка «Феникс» 2013г.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Савин В.П. уч.пос. «Спортивные игры» Академия 2013г.
3. Жилкин А.И. Кузьмин В.С. Сидорчук Е. В. уч.пос. «Легкая атлетика» Академия 2012г.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2012.

##### **Дополнительные источники**

1. Глазко Т.А., Купчинов Р.И., Михаленя В.М. Физическое воспитание учащейся молодежи: Учеб. пособие. Мн., 1995.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры М., 2005г.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>



#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Освоенные умения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных ценностей;</li> <li>– выполнять комплекс физических упражнений на развитие физических качеств: координации, гибкости, силы,</li> <li>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной утренней гимнастики;</li> <li>– выполнять технически правильно основные элементы по разделам программного материала;</li> <li>– выполнять контрольные нормативы по программе;</li> <li>– взаимодействовать с другими учащимися в процессе занятий физической культурой;</li> <li>– использовать полученные знания и умения для подготовки к профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p>Сдача контрольных нормативов по изучаемым видам спорта. Проведение общеразвивающих упражнений.</p>
<p><b>Усвоенные знания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– технику безопасности на занятиях физической культурой;</li> <li>– правила игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис;</li> <li>– технику выполнения основных элементов по программе;</li> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> </ul>	<p>Двусторонняя игра по волейболу, баскетболу, настольному теннису. Составить общеразвивающую разминку. Написать реферат.</p>