

**ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»**

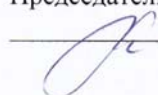
**Рабочая программа  
учебной дисциплины**

***Физическая культура***

***Специальность: Лабораторная диагностика  
(базовая подготовка с реализацией ФГОС  
среднего общего образования в пределах ППСЗ)***

**2016**

Рассмотрена и одобрена на заседании  
ЦМК № 2  
Протокол № 1 от 06.09 2015 г.  
Председатель ЦМК

 Г.А. Визняк

Составлена на основе Приказа  
Минобрнауки России от 11.08.2014 N 970  
"Об утверждении федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего профессионального  
образования по специальности 31.02.03.  
Лабораторная диагностика  
(Зарегистрировано в Минюсте России  
25.08.2014 N 33808)

Заместитель директора  
по учебно-производственной работе



Л. Н. Михайлова

Составитель Г И.В. Родионова – преподаватель

Р Рецензенты Н.В. Осянкина – заведующий отделением допрофессиональной подготовки  
И.И. Петрова – председатель ЦМК общеобразовательных дисциплин ГБОУ  
СПО «Тольяттинский социально-педагогический колледж»

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

## **Физическая культура**

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью Программы подготовки специалистов среднего звена по специальности Лабораторная диагностика с одновременным получением среднего общего образования. Программа разработана на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего и среднего профессионального образования с учетом естественно научного профиля получаемой специальности СПО.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

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

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовым общим учебным дисциплинам из обязательных предметных областей.

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

В результате освоения дисциплины студент должен **знать (понимать)**:

- технику безопасности на занятиях физической культурой;
- способы тренировки отдельных мышечных групп и использование знаний в профилактике нарушений осанки;
- правила игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис;
- технику выполнения основных элементов по программе
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

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

- выполнять комплекс физических упражнений на развитие координации, гибкости, равновесия, силы;
- выполнять комплексы утренней, производственной гимнастики;
- выполнять технически правильно основные элементы по разделам программного материала;
- проводить ОРУ, комплексы по профилактике нарушений осанки;
- выполнять контрольные нормативы по программе;
- использовать приобретенные знания, умения и навыки в организации и проведении массовых спортивных мероприятий проводимых внутри колледжа.

В результате освоения дисциплины студент должен использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- для укрепления и сохранения здоровья;
- для достижения жизненных и профессиональных целей;
- для активного отдыха;
- для профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек.

В результате освоения дисциплины у будущего лабораторного техника должны формироваться следующие общие компетенции, включающие в себя способность (по базовой подготовке):

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 – 177 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 118 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 59 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)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе комбинированные занятия	не предусмотрены 118
практические занятия	
Самостоятельная работа студента (всего)	59
в том числе	
– написание рефератов	14
– выполнение комплексов утренней гимнастики и производственной гимнастики	4
– кроссовая подготовка	8
– выполнение комплекса на коррекцию осанки	4
– выполнение упр. на коррекцию фигуры	4
– общая физическая подготовка	8
– практика судейства спортивных игр	7
– выполнение упр. на развитие физических качеств: гибкости, координации, равновесия	2
– комплекс упр. на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты реакции, координации	8
Промежуточная аттестация по итогам первого семестра в форме зачёта.	
Итоговая аттестация по итогам изучения дисциплины в форме дифференцированного зачёта.	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, комбинированные и лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объём часов			Уровень освоения
		Комбинированные занятия	Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Легкая атлетика			14	7	
Тема 1. Техника бега на короткие, средние дистанции. Метание гранаты.	Содержание учебной информации. Совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Техника метания гранаты. Сдача контрольных нормативов. Челночный бег.				1
	Практическое занятие № 1. Высокий и низкий старт, стартовый разбег. Бег на 60 м.		2		
	Практическое занятие № 2. Финиширование. Бег по дистанции 100 м. Метание гранаты.		2		
	Практическое занятие № 3. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции 100 м. Сдача контрольных нормативов.		2		
	Практическое занятие № 4. Дыхание при беге, бег по повороту. Бег на 500, 1000 м.		2		
	Практическое занятие № 5. ОФП. Челночный бег. Метание гранаты. Бег на 500, 1000 м.		2		
Тема 1.2. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега.	Содержание учебной информации. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег 4*100м Прыжок в длину с разбега. Отталкивание, приземление. Бег 500, 1000 м.				2
	Практическое занятие № 6. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег 4*100м		2		
	Практическое занятие № 7. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание, приземление. Бег 500, 1000 м.		2		
	Самостоятельная работа студентов. 1. Написание реферата на тему: «Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»».			2	

1	2	3	4	5	6
	2. Кроссовая подготовка. 3. ОФП.			2 3	
Раздел 2 Гимнастика			20	10	
Тема 2.1. Упражнения на коррекцию осанки	Содержание учебной информации. Обучение комплексу гимнастики для коррекции нарушений осанки. Выполнение упражнений на развитие гибкости и координации и растяжку позвоночника.				2
	Практическое занятие № 8. Упражнения с гимнастическими палками. Релаксационные упражнения.		2		
	Практическое занятие № 9. Упражнения для коррекции нарушения осанки, на растяжку позвоночника, висы.		2		
Тема 2.2. Обучение комплексам производственной и утренней гимнастики	Содержание учебной информации. Обучение комплексу утренней и производственной гимнастики. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.				2
	Практическое занятие № 10. Обучение комплексу упр. производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний.		2		
	Практическое занятие № 11. Обучение комплексу упражнения утренней гимнастики. Дыхательные упражнения Релаксация.		2		
Тема 2.3. Занятия с использованием гимнастических палок, резиновых амортизаторов, гантелей	Содержание учебной информации. Проведение занятий с использованием гимнастических палок, резиновых амортизаторов, гантелей. Выполнение упражнений на различные группы мышц. Круговая тренировка.				2
	Практическое занятие № 12. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Релаксационные упражнения		2		
	Практическое занятие № 13. Стретчинговая гимнастика, у гимнастической стенки. Релаксация.		2		
	Практическое занятие № 14. Упражнения на коррекцию фигуры нижней части тела с резиновыми амортизаторами. Релаксация.		2		
	Практическое занятие № 15. Круговая тренировка на все группы мышц. Релаксация.		2		
	Практическое занятие № 16. Упражнения с гантелями. Растяжка позвоночника.		2		

1	2	3	4	5	6
	Практическое занятие № 17. Сдача контрольных нормативов. Комплекс производственной гимнастики.		2		
	Самостоятельная работа студентов. 1.Выполнение комплексов утренней и производственной гимнастики. 2. Выполнение комплекса на коррекцию осанки. 3.Выполнение упражнения на коррекцию фигуры. 4.Выполнение упражнения на развитие физических качеств: гибкости, координации, равновесия.			3 3 2 2	
Раздел 3. Баскетбол.			26	13	
Тема 3.1. Передачи, ведение, броски мяча.	Содержание учебной информации. Правила игры, соревнований. Техника безопасности игры. Стойки, перемещения по площадке. Введение мяча. Выполнение бросков с места, в движении, в прыжке, средней дистанции. Передачи мяча на месте, в движении. Прием контрольных нормативов.				2
	Практическое занятие № 18. Баскетбол. Правила игры, соревнований. Техника безопасности игры. Стойки, перемещения по площадке. Введение мяча.		2		
	Практическое занятие № 19. Техника ведения мяча. Броски с места со средней дистанции. Игра.		2		
	Практическое занятие № 20. Передачи мяча от груди, от плеча, из – за головы, с отскоком от пола. Броски в движении. Игра.		2		
	Практическое занятие № 21. Передача мяча в движении в парах, броски в движении. Сдача контрольных нормативов. Игра.		2		
Тема 3.2. Совершенствование бросков, ведения мяча.	Содержание учебной информации. Броски с дальней дистанции. Броски в движении с защитником. Совершенствование ведения мяча. Сдача контрольных нормативов.				2
	Практическое занятие № 22. Приемы овладения мячом: вырывание, выбивание. Броски с дальней дистанции. Игра.		2		
	Практическое занятие № 23. Перехват мяча. Броски в прыжке, в движении. Игра.		2		
	Практическое занятие № 24. Броски в движении с защитником. Подбор мяча под щитом. Игра.		2		

1	2	3	4	5	6
	Практическое занятие № 25. Промежуточная аттестация - зачет.		2		
	Практическое занятие № 26(1). Броски в движении с защитником. Ведение мяча с защитником. Игра.		2		
	Практическое занятие № 27(2). Взаимодействия игроков в защите. Игра.		2		
	Практическое занятие № 28(3). Штрафные броски. Ведение мяча на скорость. Игра.		2		
	Практическое занятие № 29(4). Штрафные броски. Игра.		2		
	Практическое занятие № 30(5). Сдача контрольных нормативов.		2		
	Самостоятельная работа студентов. 1. Написание реферата на тему: «Правила игры в баскетбол, судейские жесты». 2. Выполнение упражнения на развитие физических качеств: скоростно-силовых качеств, быстроты реакции, координации. 3. Практика судейства игры.			5 4 4	
Раздел 4. Волейбол			28	14	
Тема 4.1. Верхняя и нижняя передачи мяча.	Содержание учебной информации. Правила игры, соревнований. Техника безопасности игры. Стойки, перемещения по площадке. Верхняя и нижняя передачи. Нижняя и верхняя подачи. Сдача контрольных нормативов.				2
	Практическое занятие № 31(6). Правила игры, соревнований. Техника безопасности игры. Стойки, перемещения по площадке.		2		
	Практическое занятие № 32(7). Передача мяча сверху, снизу. Нижняя подача. Игра.		2		
	Практическое занятие № 33(8). Передача мяча сверху над собой, в стену. Верхняя подача. Игра.		2		
	Практическое занятие № 34(9). Передача мяча снизу над собой, в стену. Нижняя подача. Игра.		2		
	Практическое занятие № 35(10). Прием мяча сверху, снизу через сетку. Нижняя подача. Игра.		2		
	Практическое занятие № 36(11). Прием мяча сверху, снизу через сетку. Игра. Сдача контрольных нормативов.		2		

1	2	3	4	5	6
Тема 4.2. Нападающий удар. Тактика нападения.	Содержание учебной информации. Техника верхней и нижней подачи. Техника нападающего удара. Блокировка мяча. Тактика нападения. Сдача контрольных нормативов.				2
	Практическое занятие № 37(12). Нижняя подача. Нападающий удар. Игра.		2		
	Практическое занятие № 38(13). Блокировка мяча. Тактика защиты. Игра.		2		
	Практическое занятие № 39(14). Тактика нападения. Нападающий удар. Игра.		2		
	Практическое занятие № 40(15). Верхняя, нижняя подача. Игра.		2		
	Практическое занятие № 41(16). Нападающий удар. Блокировка. Игра.		2		
	Практическое занятие № 42(17). Сдача контрольных нормативов		2		
Тема 4.3. Тактика защиты.	Содержание учебной информации. Тактика защиты. Совершенствование верхней и нижней подачи. Блокировка мяча. Игра.				2
	Практическое занятие № 43(18). Тактика защиты. Блокировка. Игра.		2		
	Практическое занятие № 44(19). Тактика защиты. Блокировка. Игра.		2		
	Практическое занятие № 45(20). Совершенствование верхней и нижней передачи. Игра		2		
	Практическое занятие № 46(21). Совершенствование нижней подачи. Игра.		2		
	Самостоятельная работа студентов. 1. Написание реферата на тему: «Правила игры в волейбол, жесты судей, разметка площадки». 2. Судейство игры в волейбол. 3. Комплекс упр. на развитие координации, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств			6 4 4	
Раздел 5. Настольный теннис			10	5	

1	2	3	4	5	6
Тема 5.1. Обучение игре в настольный теннис	Содержание учебной информации. Правила игры, соревнований. Обучение хватки ракетки. Передвижения, удары по мячу. Обучение нападающему удару. Обучение парной игре.				2
	Практическое занятие № 47(22). Правила игры, соревнований. Обучение хватки ракетки. Передвижения, удары по мячу. Игра.		2		
	Практическое занятие № 48(23). Обучение ударам по мячу справа и слева. Игра.		2		
	Практическое занятие № 49(24). Обучение подачам и приему мяча. Игра.		2		
	Практическое занятие № 50(25). Обучение нападающему удару. Игра.		2		
	Практическое занятие № 51(26). Обучение парной игре. Игра.		2		
	Самостоятельная работа студентов. 1. Выполнение упр. на развитие двигательных качеств: быстроты реакции, скорости, координации.			5	
Раздел 6. Легкая атлетика.			16	10	
Тема 6.1. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Содержание учебной информации. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания гранаты. Бег 100 м., 1000 м., 2000 м., 3000 м.. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОФП.				2
	Практическое занятие № 52(27). Легкая атлетика. Метание гранаты с разбега. Бег 100м.		2		
	Практическое занятие № 53(28). Бег 1000м, 2000м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		2		
	Практическое занятие № 54(29). Метание гранаты на дальность. Бег 2000, 3000 м.		2		
	Практическое занятие № 55(30). Метание мяча на дальность. Бег 2000, 3000 м.		2		
	Практическое занятие № 56(31). Кроссовая подготовка. Бег 2000, 3000 м. Преодоление горизонтальных препятствий.		2		

1	2	3	4	5	6
	Практическое занятие № 57(32). Специальные беговые упр. ОФП. Бег 15 мин.		2		
	Практическое занятие № 58(33). Сдача контрольных нормативов. Бег 2000, 3000 м.		2		
	Практическое занятие № 59(34). Дифференцированный зачет.		2		
	Самостоятельная работа студентов. 1. Написание реферата на тему: «Техника бега на длинные дистанции». 2. Кроссовая подготовка. 3. ОФП. 4. Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств, быстроты реакции, координации.			4 2 2 2	
	<b>Всего:</b> 177 часов, из них		118	59	

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).

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала и спортивного оборудования.

Оборудование спортивного зала:

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

Оборудование тренажерного зала:

- фитбольные мячи
- гимнастические коврики
- гимнастические палки
- гантели
- гири
- штанги
- гимнастические палки
- резиновые амортизаторы

Технические средства обучения:

- магнитофон
- музыкальные диски с программами

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

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

##### **Основные источники:**

1. Вайнер Э.Н. «Лечебная физическая культура» уч.пос. 2015г.
2. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка «Феникс» 2015г.
3. Жилкин А.И. Кузьмин В.С. Сидорчук Е. В. уч.пос. «Легкая атлетика» Академия 2015г.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2015.

##### **Дополнительные источники:**

1. Глазко Т.А., Купчинов Р.И., Михаленя В.М. Физическое воспитание учащейся молодежи: Учеб. пособие. Мн., 1995.

2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Савин В.П. уч.пос. «Спортивные игры» Академия 2008г.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г
4. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
5. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2006.
6. Разницын А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов. – Гродно, 2002. – 72 с.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры М., 2005г.

#### **Интернет-источники:**

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/>

## Темы индивидуальных проектов

1. Использование современных видов фитнеса в учебном процессе. Цели и задачи. Функции. Влияние фитнес-упражнений на организм. Виды фитнеса.
2. Методы коррекции осанки и телосложения средствами физической культуры. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия), Комплексы упражнений на коррекцию осанки, плоскостопия, мышечной атрофии.
3. Адаптивное физическое воспитание – цели, задачи, особенности. Функции адаптивной физической культуры (социальная, педагогическая). Формы занятий.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, ее цели, задачи и содержание.
5. Методика развития двигательных качеств: быстроты, прыгучести, скорости. Виды спорта способствующие развитию этих качеств. Упражнения способствующие развитию этих качеств.
6. Формы и методы лечебной физкультуры. Комплексы лечебной гимнастики на коррекцию осанки, восстановлению подвижности мышц нижних конечностей после травм коленного сустава.
7. Профилактика профессиональных заболеваний медицинских работников, средствами и методами физического воспитания. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата медицинских работников.
8. Методика развития гибкости. Стретчинговая гимнастика – цели, задачи. Комплексы упражнений стретчинговой гимнастики на различные группы мышц и суставы.
9. Методика развития силы. Виды силовых упражнений. Способы развития силы. Упражнения с гантелями, с весом в тренажерном зале.
10. Современные виды гимнастики. Цели и задачи. Производственная и утренняя гимнастика. Комплексы упражнений производственной и утренней гимнастики с гимнастическими палками, на стуле. Гимнастика для глаз.
11. Цели, задачи, принципы, круговой тренировки. Формы проведения. Программа круговой тренировки в домашних условиях на развитие гибкости, силы.
12. Формы и методы самоконтроля на занятиях физической культурой. Ведение дневника самоконтроля.
13. Организация и методика самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельной работы. Принципы организации самостоятельных занятий.
14. Питание при занятиях физической культурой. Виды диет. Рациональное питание. Составление меню на неделю по рациональному питанию.
15. Здоровьесберегающие технологии и их применение в образовательном процессе.

#### 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
<b>Освоенные умения</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– выполнять комплекс физических упражнений на развитие координации, гибкости, равновесия, силы;</li><li>– выполнять комплексы утренней, производственной гимнастики;</li><li>– выполнять технически правильно основные элементы по разделам программного материала;</li><li>– проводить ОРУ, комплексы по профилактике нарушений осанки;</li><li>– выполнять контрольные нормативы по программе;</li><li>– использовать приобретенные знания, умения и навыки в организации и проведение массовых спортивных мероприятий проводимых внутри колледжа;</li><li>– использовать полученные знания и умения для подготовки к профессиональной деятельности и службе в армии.</li></ul>	Сдача контрольных нормативов по изучаемым видам спорта. Оценка выполнения комплексов утренней и производственной гимнастики. Проведение общеразвивающих упражнений.
<b>Усвоенные знания</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– технику безопасности на занятиях физической культурой;</li><li>– способы тренировки отдельных мышечных групп и использование знаний в профилактике нарушений осанки;</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>	Составление комплекса упражнений, направленного на профилактику нарушений осанки. Судейство игры по волейболу и баскетболу.

**Распределение учебных часов по формам занятий  
на 20\_\_ – 20\_\_ учебный год**

**Специальность Лабораторная диагностика (базовая подготовка  
с реализацией ФГОС среднего общего образования в пределах ППСЗ)**

**Дисциплина «Физическая культура»**

**Курс – 1**

**1 семестр**

***Перечень практических занятий***

<b>№</b>	<b>Наименование темы практического занятия</b>	<b>Колич. часов</b>
1.	Легкая атлетика. Высокий и низкий старт, стартовый разбег. Бег на 60 м.	2
2.	Финиширование. Бег по дистанции 100 м. Метание гранаты.	2
3.	Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции 100 м. Сдача контрольных нормативов.	2
4.	Дыхание при беге, бег по повороту. Бег на 500, 1000 м.	2
5.	ОФП. Челночный бег. Метание гранаты. Бег на 500, 1000 м.	2
6.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег 4*100м	2
7.	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание, приземление. Бег 500, 1000 м.	2
8.	Гимнастика. Упр. с гимнастическими палками на развитие гибкости и координации. Релаксационные упр.	2
9.	Упр. для коррекции нарушения осанки, на растяжку позвоночника, висы.	2
10.	Обучение комплексу упр. производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний.	2
11.	Обучение комплексу упр. утренней гимнастики. Дыхательные упр. Релаксация.	2
12.	Упр. с резиновыми амортизаторами. Релаксационные упр.	2
13.	Стретчинговая гимнастика, у гимнастической стенки. Релаксация.	2
14.	Упр. на коррекцию фигуры нижней части тела с резиновыми амортизаторами. Релаксация.	2
15.	Круговая тренировка на все группы мышц. Релаксация.	2
16.	Упр. с гантелями. Растяжка позвоночника.	2
17.	Сдача контрольных нормативов. Комплекс производственной гимнастики.	2
18.	Баскетбол. Правила игры, соревнований. Техника безопасности игры. Стойки, перемещения по площадке. Ведение мяча.	2
19.	Техника ведения мяча. Броски с места со средней дистанции. Игра.	2
20.	Передачи мяча от груди, от плеча, из – за головы, с отскоком от пола. Броски в движении. Игра.	2
21.	Передача мяча в движении в парах, броски в движении. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2
22.	Приемы овладения мячом: вырывание, выбивание. Броски с дальней дистанции. Игра.	2
23.	Перехват мяча. Броски в прыжке, в движении. Игра.	2
24.	Броски в движении с защитником. Подбор мяча под щитом. Игра.	2
25.	Промежуточная аттестация – зачёт	2
<b>Всего</b>		<b>50</b>
<b>Итого за семестр</b>		<b>50</b>

**2 семестр**  
**Перечень практических занятий**

<b>№</b>	<b>Наименование темы практического занятия</b>		<b>Колич. часов</b>
26.	1.	Броски в движении с защитником. Ведение мяча с защитником. Игра.	2
27.	2.	Взаимодействия игроков в защите. Игра.	2
28.	3.	Штрафные броски. Ведение мяча на скорость. Игра.	2
29.	4.	Штрафные броски. Игра.	2
30.	5.	Сдача контрольных нормативов.	2
31.	6.	Правила игры, соревнований. Техника безопасности игры. Стойки, перемещения по площадке.	2
32.	7.	Передача мяча сверху, снизу. Нижняя подача. Игра.	2
33.	8.	Передача мяча сверху над собой, в стену. Верхняя подача. Игра.	2
34.	9.	Передача мяча снизу над собой, в стену. Нижняя подача. Игра.	2
35.	10.	Прием мяча сверху, снизу через сетку. Нижняя подача. Игра.	2
36.	11.	Прием мяча сверху, снизу через сетку. Игра. Сдача контрольных нормативов.	2
37.	12.	Нижняя подача. Нападающий удар. Игра.	2
38.	13.	Блокировка мяча. Тактика защиты. Игра.	2
39.	14.	Тактика нападения. Нападающий удар. Игра.	2
40.	15.	Верхняя, нижняя подача. Игра.	2
41.	16.	Нападающий удар. Блокировка. Игра.	2
42.	17.	Сдача контрольных нормативов	2
43.	18.	Тактика защиты. Блокировка. Игра.	2
44.	19.	Тактика защиты. Блокировка. Игра.	2
45.	20.	Совершенствование верхней и нижней передачи. Игра	2
46.	21.	Совершенствование нижней подачи. Игра.	2
47.	22.	Правила игры, соревнований. Обучение хватки ракетки. Передвижения, удары по мячу. Игра.	2
48.	23.	Обучение ударам по мячу справа и слева. Игра.	2
49.	24.	Обучение подачам и приему мяча. Игра.	2
50.	25.	Обучение нападающему удару. Игра.	2
51.	26.	Обучение парной игре. Игра.	2
52.	27.	Легкая атлетика. Метание гранаты с разбега. Бег 100м.	2
53.	28.	Бег 1000м, 2000м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
54.	29.	Метание гранаты на дальность. Бег 2000, 3000 м..	2
55.	30.	Метание мяча на дальность. Бег 2000, 3000 м.	2
56.	31.	Кроссовая подготовка. Бег 2000, 3000 м. Преодоление горизонтальных препятствий.	2
57.	32.	Специальные беговые упр. ОФП. Бег 15 мин.	2
58.	33.	Сдача контрольных нормативов. Бег 2000, 3000 м.	2
59.	34.	Дифференцированный зачет.	2
<b>Всего</b>			<b>68</b>
<b>Итого за семестр</b>			<b>68</b>
<b>Итого по дисциплине</b>			<b>118</b>

Заведующий отделением

Н. В. Осянкина