

**ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»**

**Рабочая программа  
учебной дисциплины**

***Физическая культура***

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

**2018**

Рассмотрена и одобрена на заседании  
ЦМК № 2

Протокол № 10 от 05.06. 2018 г.

Председатель ЦМК

 Г.А. Визняк

Составлена в соответствии с письмом  
Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «О  
направлении рекомендаций по организации  
получения среднего общего образования в  
пределах освоения образовательных программ  
СПО на базе основного общего образования с  
учетом требований ФГОС и получаемой  
профессии или специальности СПО».

Заместитель директора  
по учебно-производственной работе

  
 Л. Н. Михайлова

Составитель О.Ю. Москалева – преподаватель

Рецензенты Л.Н. Михайлова – заместитель директора по учебно-производственной работе

# **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, с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих предметных результатов:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

ОК 13. 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 практические занятия	не предусмотрены 118
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 скоростных–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.			3	
	2. Выполнение комплекса на коррекцию осанки.			3	
	3.Выполнение упражнения на коррекцию фигуры.			2	
	4.Выполнение упражнения на развитие физических качеств: гибкости, координации, равновесия.			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. Ведение 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. Ведение 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: 177 часов, из них</b>		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. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

#### **Для студентов**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

#### **Для преподавателей**

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

## 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 2018 – 2019 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