Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения и

Российской Федерации

Кафедра физической культуры

**Физическая культура**

**СБОРНИК**

**МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЙ**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

**Для направления подготовки**  040100– Социальная работа

(очная форма обучения)

Красноярск

2014

УДК 613,71(07)

ББК 75

 Ф51

Физическая культура: сб. метод. указаний для обучающихся к практ. занятиям для направления подготовки 040101 – Социальная работа (очная форма обучения) / сост. Е.М. Дворкина, А.А. Христолюбова – Красноярск : тип. КрасГМУ, 2014. – 124с.

**Составители:** к.п.н. Заведующий кафедрой Дворкина Е.М,

 преподаватель Христолюбова А.А.

 Сборник методических указаний к практическим занятиям предназначен для аудиторной работы обучающихся. Составлен в соответствии с ФГОС ВПО (2009 г.) для направления подготовки 040101– Социальная работа (очная форма обучения), рабочей программой дисциплины (2012 г.) и СТО СМК 4.2.01-11.Выпуск 3.

 Рекомендован к изданию по решению ЦКМС (Протокол №\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_).

КрасГМУ

2014г.

СОДЕРЖАНИЕ

Занятие №1. Ориентирование. Вводное занятие по ориентированию. Понятие спортивного ориентирования. Техника безопасности на занятиях ориентирование…..................................................................................................8

Занятие №2. Ориентирование. Спортивная топографическая карта……10

Занятие №3. Ориентирование. Правила соревнований

по ориентированию…………………………………………………………11

Занятие №4. Ориентирование. Техника ориентирования………………..12

Занятие№5. Ориентирование. Методика поиска контрольных пунктов и прохождение дистанции при помощи компаса и карты. Контрольное тестирование…………………………………………………………………13

Занятие №6. Ориентирование. Совершенствование техники

ориентирования………………………………………………………………14 3Занятие №7. Ориентирование. Тестирование по оценки подготовленности по ориентированию…………………………………………………………..16

Занятие №8. Легкая атлетика. Вводное занятие по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике………………18

Занятие №9. Легкая атлетика. Подготовительные и специальные упражнения в беге…………………………………………………………………………..19

Занятие №10. Легкая атлетика. Техника бега

 на короткие и средние дистанции………………………………………….20

Занятие №11. Легкая атлетика. Техника прыжка в длину.

Кроссовая подготовка. О. Ф. П……………………………………………..20

Занятие №12. Легкая атлетика. Контрольное тестирование…………….21

Занятие №13. Лыжные гонки. Вводное занятие по лыжным гонкам. Техника спусков и торможений. Техника классических ходов. Техника поворотов. Техника конькового хода. …………………………………………………22

Занятие №14. Лыжные гонки. Тестирование по лыжным гонкам.

Дистанция 2-3 км……………………………………………………………23

Занятие №15. Лыжные гонки. Техника и способы торможения в лыжных гонках…………………………………………………………………………24

Занятие №16. Лыжные гонки Техника преодоления подъемов в лыжных гонках…………………………………………………………………………26

Занятие №17. Лыжные гонки.

Контрольное тестирование по лыжным гонкам……………………………27

Занятие №18. Волейбол (В интерактивной форме)

Основы техники игры в волейбол……………………………………………28

Занятие №19. Волейбол (В интерактивной форме)

Основы техники игры в волейбол………………………………………….29

Занятие №21. Спортивные игры (В интерактивной форме) Техника передачи мяча двумя руками сверху…………………………………………………31

Занятие№22.Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками снизу…32

Занятие№23. Волейбол. Техника подач в волейболе……………………33

Занятие№24. Волейбол (В интерактивной форме)

Совершенствование технических элементов в волейболе в игровых условиях……………………………………………………………………..34

Занятие №25. Легкая атлетика (В интерактивной форме)

Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование)………35

Занятие №26. Легкая атлетика (В интерактивной форме)

Прыжки в длину с места……………………………………………………37

Занятие №27. Легкая атлетика (В интерактивной форме)

Техника бега с низкого старта……………………………………………..38

Занятие №28. Легкая атлетика (В интерактивной форме)

Совершенствование техники бега с низкого старта……………………..39

Занятие №29. Легкая атлетика (В интерактивной форме)

Метание мяча (гранаты) с места…………………………………………..40

Занятие №30. Легкая атлетика (В интерактивной форме)

Метание мяча (гранаты) с разбега………………………………………...41

Занятие №31. Настольный теннис. Правила игры настольный теннис……42

Занятие №32. Настольный теннис. Технические и тактические действия игры…………………………………………………………………………..43

Занятие №33. Настольный теннис (В интерактивной форме)

Совершенствование технических и тактических действий игры……….44

Занятие №34. Футбол (В интерактивной форме) Водное занятие по футболу.

Техника безопасности на занятиях по футболу и первая доврачебная помощь при проведении занятий……………………………………………………45

Занятие №35. Футбол (В интерактивной форме)

Техника безопасности на занятиях по футболу и первая доврачебная помощь при проведении занятий……………………………………………………46

Занятие №35. Легкая атлетика Кроссовый бег…………………………...47

Занятие №36. Легкая атлетика (В интерактивной форме)

 Кроссовый бег (попеременный кросс)…………………………………...48

Занятие №37. Легкая атлетика (В интерактивной форме)

Тройной прыжок с места…………………………………………………..49

Занятие №38. Волейбол Техника прямого нападающего удара……….50

Занятие №39. Волейбол Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху………………………………………………………………51

Занятие №40. Волейбол (В интерактивной форме)

Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу……52

Занятие №41. Волейбол Совершенствование техники подач в волейболе….53

Занятие №42. Ориентирование (В интерактивной форме) Ориентирование

 в заданном направлении……………………………………………………54

Занятие №43. Ориентирование. Ориентирование по выбору……………56

Занятие №44. Ориентирование (В интерактивной форме)

Ориентирование на местности……………………………………………..57

Занятие №45. Ориентирование (В интерактивной форме)

Ориентирование на маркированной дистанции………………………….58

Занятие №46. Ориентирование (В интерактивной форме)

Ориентирование в заданном направлении зачетная дистанция…………59

Занятие №47. Ориентирование по выбору зачетная дистанция…………60

Занятие№48. Плавание. Вводное занятие по плаванию.

Техника безопасности на занятиях по плаванию и первая доврачебная помощь при проведении занятий на воде (В интерактивной форме)………………………………………………………………………..62

Занятие №49. Плавание (В интерактивной форме)

Изучение техники прикладного плавания…………………………………63

Занятие №50. Плавание (В интерактивной форме)

Кроль на груди (положение тела, движения руками, ногами)…………..63

Занятие №51. Плавание (В интерактивной форме) Игры на воде………64

Занятие №52. Плавание (В интерактивной форме)

Вводное занятие по плаванию. Техника безопасности на занятиях по плаванию и первая доврачебная помощь при проведении занятий на воде..65

Занятие №53. Плавание (В интерактивной форме)

Техника поворотов и прыжков в воду………………………………………66

Занятие №54. Плавание (В интерактивной форме) Кроль на спине.

(Дыхание, согласование движений руками и ногами с дыханием)………67

Занятие №55. Плавание. Совершенствование кроль на спине……………68

Занятие №56. Плавание (В интерактивной форме)

Игры на воде…………………………………………………………………..68

Занятие №57. Плавание (В интерактивной форме)

Изучение поворотов в плавании кролем на груди, кролем на спине…….69

Занятие №58. Плавание. Сдача норматива – плавание 50 м вольным стилем с учётом времени……………………………………………………………….70

Занятие №59. Баскетбол (В интерактивной форме)

Вводное занятие по баскетболу. Техника безопасности на занятиях по баскетболу…………………………………………………………………….71

Занятие №60. Баскетбол (В интерактивной форме)

Основы техники игры баскетбол………………………………………….72

Занятие №61. Баскетбол. Индивидуальные и групповые тактические действия при «личной» защите в игре баскетбол…………………………………..73

Занятие №62. Баскетбол (В интерактивной форме)

Индивидуальные и групповые тактические действия при «быстром прорыве» в игре баскетбол……………………………………………………………75

Занятие №63. Баскетбол. Техника овладения мячом в баскетболе……76

Занятие №64. Баскетбол (В интерактивной форме) Подвижные игры в обучении и совершенствовании техники баскетбола…………………..77

Занятие №65. Баскетбол (В интерактивной форме)

Тестирование по баскетболу……………………………………………..78

Занятие №66. Гандбол.

Организация и правила проведение игры в гандбол……………………79

Занятие №67. Гандбол.

Обучение техническим действиям в игре гандбол………………………81

Занятие №68. Гандбол (В интерактивной форме)

Обучение тактическим действиям в игре гандбол……………………….82

Занятие №69. Легкая атлетика. Вводное занятие по легкой атлетике.

Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике…..83

Занятие №70. Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения…….84

Занятие №71. Легкая атлетика (В интерактивной форме)

Бег на короткие дистанции, финиширование…………………………….85

Занятие №72. Легкая атлетика. Кроссовый бег………………………….86

Занятие №73. Легкая атлетика (В интерактивной форме)

Кроссовый бег(попеременный кросс)……………………………………87

Занятие №74. Легкая атлетика. Прыжки в длину с места………………88

Занятие №75. Легкая атлетика (В интерактивной форме)

Бег на средние дистанции…………………………………………………89

Занятие №76. Легкая атлетика (В интерактивной форме)

Метание мяча (гранаты) с места………………………………………….90

Занятие №77. Легкая атлетика (В интерактивной форме)

Метание мяча (гранаты) с разбега……………………………………….91

Занятие №78. Легкая атлетика (В интерактивной форме)

Контрольное тестирование по легкой атлетике………………………..92

Занятие№79. Конькобежный спорт (В интерактивной форме) Конькобежный спорт в программе Физического воспитания студентов……………..93

Занятие №80. Конькобежный спорт. Методика обучения техника скоростного бега на коньках по прямой без рук……………………………………..95

Занятие №81. Конькобежный спорт (В интерактивной форме)

Методика обучения бегу по прямой на короткую дистанцию 500м……96

Занятие №82. Конькобежный спорт.

Методика обучения техники скоростного бега на коньках по повороту на короткие дистанции…………………………………………………………98

Занятие №83. Конькобежный спорт (В интерактивной форме)

Методика обучения техника скоростного бега на коньках со старта……99

Занятие №84. Конькобежный спорт (В интерактивной форме)

Физическая подготовка конькобежцев в ВУЗе…………………………..101

Занятие №85. Конькобежный спорт (В интерактивной форме)

Контрольное тестирование. Дистанция 500 м……………………………103

Занятие №86. Лыжные гонки (В интерактивной форме)

 Вводное занятие по лыжным гонкам. Техника безопасности………….104

Занятие №87. Лыжные гонки.

Техника и способы торможения в лыжных гонках………………………105

Занятие №88. Лыжные гонки. Техника преодоления подъемов в лыжных гонках………………………………………………………………………..106

Занятие №89. Лыжные гонки (В интерактивной форме)

Техника одновременного одношажного лыжного хода………………..108

Занятие №90. Лыжные гонки. Основы техники передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом……………………………………………..109

Занятие №91. Лыжные гонки (В интерактивной форме)

Тестирование по оценки подготовленности

 по лыжным гонкам 2000 и 3000м………………………………………..110

Занятие №92. Лыжные гонки. (В интерактивной форме)

Контрольное тестирование по лыжным гонкам…………………………111

Занятие№93. Волейбол. Вводное занятие по волейболу.

Техника безопасности на занятиях по волейболу……………………….112

Занятие №94. Волейбол. Основы техники игры в волейбол……………113

Занятие №95. Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху…114

Занятие №96. Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками снизу….115

Занятие №97. Волейбол. Техника подач в волейболе…………………..117

Занятие №98. Волейбол (В интерактивной форме)

Совершенствование технических элементов в волейболе

 в игровых условиях………………………………………………………..118

Занятие№99. Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование)……..119

Занятие №100. Легкая атлетика. Прыжки в длину с места…………….120

Занятие №101. Легкая атлетика. Метание мяча (гранаты) с разбега…..121

Занятие №102. Легкая атлетика (В интерактивной форме)

Контрольное тестирование по легкой атлетике………………………122

Рекомендованная литература…………………………………………..124

**1.Занятие № 1**

**Тема:** «Ориентирование. Вводное занятие по ориентированию. Понятие спортивного ориентирования. Техника безопасности на занятиях ориентированием».

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения**:**

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение изучения темы:**

Ознакомление студентов с техникой безопасности при занятиях спортивным ориентированием. Занятия спортивным ориентированием создают предпосылки для развития индивидуальности человека. Методы работы для достижения цели в ориентировании позволяют проявить свой индивидуальный стиль, индивидуальные особенности. Это касается как физической, так и мыслительной деятельности занимающихся. Навыки ориентирования необходимы человеку для обращения к путеводителям, при изучении схем расположения улиц и отдельных зданий на картах-схемах городов, в туристических походах, при пользовании схемой автомобильных дорог. Но самое ценное, что может дать ориентирование, это способность уверенно чувствовать себя в лесу, в незнакомой местности. В течение года почти каждый человек хотя бы раз бывает на природе. Ситуации, в которых оказываются люди, порой бывают самыми нелепыми. Чаще всего они возникают по причине отсутствия элементарных навыков ориентирования человека в незнакомой местности, растерянности и страха. Для решения таких проблем нужна не только теоретическая основа, сколько практика общения человека с незнакомым районом.

**4.Цели обучения:**

 - **общая**:**(**обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 -**учебная**:студент должен знать инструкцию по технике безопасности, владеть основами ориентирования.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Понятие спортивного ориентирования. Техника безопасности на занятиях ориентированием.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** знание техники безопасности.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

 -знать понятие спортивного ориентирования;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Техника безопасности.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

1. История спортивного ориентирования.

2. Разновидность спортивного ориентирования.

3.Новый вид ориентирования – рогейн.

**1.Занятие № 2**

**Тема:** «Ориентирование. Спортивная топографическая карта».

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения**:**

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение изучения темы.**

Основной задачей в спортивном ориентировании является при помощи спортивной карты и компаса за кратчайшее время найти необходимое количество контрольных пунктов, которые в совокупности составляют дистанцию. Научившись находить контрольный пункт, овладев необходимые навыки движения по азимуту, а также выбирать и реализовывать варианты движения между контрольными пунктами, обучающиеся в конечном итоге смогут преодолеть всю дистанцию.

**4.Цели обучения:**

 - **общая**:**(**обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 -**учебная**:студент должен знать инструкцию по технике безопасности, владеть основами ориентирования и уметь пользоваться топографической картой.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Работа с топографическими картами)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок )

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** владеть топографическими картами.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

 - работа с топографическими картами;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Техника безопасности.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

1. История спортивного ориентирования.

2. Разновидность спортивного ориентирования.

3.Новый вид ориентирования – рогейн.

**1.Занятие № 3**

**Тема: «Ориентирование. Правила соревнований по ориентированию».**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения**:**

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение изучения темы.**

Основной задачей в спортивном ориентировании является при помощи спортивной карты и компаса за кратчайшее время найти необходимое количество контрольных пунктов, которые в совокупности составляют дистанцию. Научившись находить контрольный пункт, овладев необходимые навыки движения по азимуту, а также выбирать и реализовывать варианты движения между контрольными пунктами, обучающиеся в конечном итоге смогут преодолеть всю дистанцию. Знание правил соревнований позволит правильно поступать и принимать решения, находясь на маршруте.

Правила соревнований это основной закон вида спорта, по которому проводятся соревнования в любой точке планеты и знание правил позволяет одинаково квалифицировать различные ситуации.

**4.Цели обучения:**

 - **общая**:**(**обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 -**учебная**:студент должен знать инструкцию по технике безопасности, знать правило соревнований по ориентированию.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Правила соревнований по ориентированию)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок )

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** знание правил соревнований по ориентированию.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

 - знание правил соревнований по ориентированию;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Техника безопасности.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС,в том числе список тем,предлагаемых кафедрой.**

1. История спортивного ориентирования.

2. Разновидность спортивного ориентирования.

3.Новый вид ориентирования – рогейн.

1. **Занятие № 4**

 **Тема: «Ориентирования. Техника ориентирование».**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения**:**

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3.** **Значение изучения темы.**

Основной задачей в спортивном ориентировании является при помощи спортивной карты и компаса за кратчайшее время найти необходимое количество контрольных пунктов, которые в совокупности составляют дистанцию. Научившись находить контрольный пункт, овладев необходимые навыки движения по азимуту, а также выбирать и реализовывать варианты движения между контрольными пунктами, обучающиеся в конечном итоге смогут преодолеть всю дистанцию. Знание правил соревнований позволит правильно поступать и принимать решения, находясь на маршруте. Правила соревнований это основной закон вида спорта, по которому проводятся соревнования в любой точке планеты и знание правил позволяет одинаково квалифицировать различные ситуации.

**4.Цели обучения:**

 - **общая**:**(**обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 -**учебная**:студент должен знать инструкцию по технике безопасности, уметь выполнять правильно технику ориентирования.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Техника ориентирования)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок )

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** владеть техникой ориентирования.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

 -знать технику ориентирования;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** знать технику ориентирования

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

1. История спортивного ориентирования.

2. Разновидность спортивного ориентирования.

3.Новый вид ориентирования – рогейн.

**1. Занятия № 5**

**Тема:** **«Ориентирование. Методика поиска контрольных пунктов и прохождение дистанции при помощи компаса и карты».**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения**:**

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение изучения темы.**

Техника ориентирования на местности для начинающих заниматься ориентированием включает в себя основные приемы владения картой, компасом, техникой передвижения по пересеченной местности, умения читать на бегу спортивную карту, распределять силы по дистанции, а также правильно отмечаться на контрольных пунктах. Овладев этими навыками, достаточно будет пробежать любую дистанцию.

 Занятия спортивным ориентированием создают предпосылки для развития индивидуальности человека. Методы работы для достижения цели в ориентировании позволяют проявить свой индивидуальный стиль, индивидуальные особенности. Это касается как физической, так и мыслительной деятельности занимающихся спортивным ориентированием.

Навыки ориентирования необходимы человеку для обращения с путеводителями, при изучении схем расположения улиц и отдельных зданий на картах-схемах городов, в туристических походах, при пользовании схемой автомобильных дорог.

Но самое ценное, что может дать ориентирование, это способность уверенно чувствовать себя в лесу, в незнакомой местности. В течение года почти каждый человек хотя бы раз бывает на природе. Ситуации, в которых оказываются люди, порой бывают самыми нелепыми. Чаще всего они возникают по причине отсутствия элементарных навыков ориентирования человека в незнакомой местности, растерянности и страха. Для решения таких проблем нужна не только теоретическая основа, сколько практика общения человека с незнакомым районом.

**4.Цели обучения:**

 - **общая**:**(**обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 -**учебная**:студент должен знать инструкцию по технике безопасности, уметь находить по карте контрольные пункты.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Овладение методикой поиска контрольных пунктов и прохождение дистанции при помощи компаса и карты.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок )

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** владеть методикой поиска контрольных пунктов и прохождение дистанции при помощи компаса и карты.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

 -знание методики поиска контрольных пунктов и прохождение дистанции при помощи компаса и карты ;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Контрольное тестирование.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС,в том числе список тем,предлагаемых кафедрой.**

1. История спортивного ориентирования.

2. Разновидность спортивного ориентирования.

3.Новый вид ориентирования – рогейн.

**1.Занятие № 6**

**Тема:** **«Ориентирование. Совершенствование техники ориентирования».**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения**:**

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение изучения темы.**

Основной задачей в спортивном ориентировании является при помощи спортивной карты и компаса за кратчайшее время найти необходимое количество контрольных пунктов, которые в совокупности составляют дистанцию. Научившись находить контрольный пункт, овладев необходимые навыки движения по азимуту, а также выбирать и реализовывать варианты движения между контрольными пунктами, обучающиеся в конечном итоге смогут преодолеть всю дистанцию. Знание правил соревнований позволит правильно поступать и принимать решения, находясь на маршруте.

Правила соревнований это основной закон вида спорта, по которому проводятся соревнования в любой точке планеты и знание правил позволяет одинаково квалифицировать различные ситуации.

**4.Цели обучения:**

 - **общая**:**(**обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 -**учебная**:студент должен знать инструкцию по технике безопасности, уметь выполнять в совершенствии технику ориентирования.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Совершенствование техники ориентирования.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** владеть в совершенствии техникой спортивного ориентирования.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

 -в совершенствии владеть техникой ориентированиия;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Контрольное тестирование.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС,в том числе список тем,предлагаемых кафедрой.**

1. История спортивного ориентирования.

2. Разновидность спортивного ориентирования.

3.Новый вид ориентирования – рогейн.

**1. Занятие № 7**

**Тема: «Ориентирование. Тестирование по оценке подготовленности по ориентированию».**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения**:**

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение изучения темы:**

Основной задачей контрольного тестирования по дисциплине спортивное ориентирование является определение знаний теоретического курса. Занятия спортивным ориентированием создают предпосылки для развития индивидуальности человека. Методы работы для достижения цели в ориентировании позволяют проявить свой индивидуальный стиль, индивидуальные особенности. Это касается как физической, так и мыслительной деятельности занимающихся. Навыки ориентирования необходимы человеку для обращения к путеводителям, при изучении схем расположения улиц и отдельных зданий на картах-схемах городов, в туристических походах, при пользовании схемой автомобильных дорог.

Но самое ценное, что может дать ориентирование, это способность уверенно чувствовать себя в лесу, в незнакомой местности. В течение года почти каждый человек хотя бы раз бывает на природе. Ситуации, в которых оказываются люди, порой бывают самыми нелепыми. Чаще всего они возникают по причине отсутствия элементарных навыков ориентирования человека в незнакомой местности, растерянности и страха. Для решения таких проблем нужна не только теоретическая основа, сколько практика общения человека с незнакомым районом.

**4.Цели обучения:**

 - **общая**:**(**обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 -**учебная**:студент должен знать инструкцию по технике безопасности.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Тестирование по оценке подготовленности по ориентированию.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** тестирование по ориентированию.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

 - тестирование по оценке подготовленности по ориентированию;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Контрольное тестирование.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

1. История спортивного ориентирования.

2. Разновидность спортивного ориентирования.

3.Новый вид ориентирования – рогейн.

**1. Занятие №8**

 **Тема:** **Легкая атлетика. Вводное занятие по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.**

**2.Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения**:**

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3.Значениеизучения темы:**

 Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по легкой атлетике необходим для информирования студентов-медиков (стоматологов) о предстоящем разделе обучения. На занятиях физической культурой по разделу легкая атлетика, большое значение имеют теоретические знания в области техники безопасности, правил соревнований, практические умения оказания доврачебной помощи при травмах, с целью избегания случаев травматизма у студентов на учебных занятиях.

**4.Цели обучения:**

 - **общая**:**(**обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 -**учебная**:студент должен знать инструкцию по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Бег 2-3 км.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой безопасности по легкой атлетике.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Техника безопасности.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Техника стартового бега.

- Техника финишного бега.

**1. Занятие № 9**

**Тема: «Легкая атлетика.** **Подготовительные и специальные упражнения в беге.»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения**:**

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение изучения темы:** изучение техникибега по дистанции, финиширования, совершенствование стартового разгона,необходимо для успешного освоения и совершенствования у студентов-медиков техники легкоатлетических упражнений.

 **4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 -**учебная**:(студент должен владеть техникой выполнения специально-беговых упражнений.)

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная Специальные упражнения в беге.

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой безопасности по легкой атлетике.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Техника безопасности.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Техника стартового бега.

- Техника финишного бега.

**1. Занятие № 10**

**Тема:** **«Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование)»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения**:**

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение изучения темы:** изучение техникибега по дистанции, финиширования, совершенствование стартового разгона,необходимо для успешного освоения и совершенствования у студентов-медиков техники легкоатлетических упражнений.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 -**учебная**: студент должен владеть техникой бега на короткие дистанции.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Специальные упражнения для бега на короткие дистанции.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой бега на короткие дистанции.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Техника безопасности.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Техника стартового бега.

- Техника финишного бега.

**1. Занятие № 11**

**Тема: «Легкая атлетика. Прыжки в длину с места. Кроссовая подготовка. ОРУ»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение темы:** Изучение техники прыжковых упражненийнеобходимо для полноценного качественного обучения студентов-медиков легкоатлетическим упражнениям.

 **4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 -**учебная**: студент должен владеть техникой прыжка в длину.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Подводящие упражнения к прыжку в длину с места.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой прыжка в длину с места.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

 -уметь выполнять прыжок в длину с места;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Контроль выполнения прыжка в длину с места.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение легкой атлетики в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**-** Влияние спортивной ходьбы на здоровье человека

**1. Занятие № 12**

**Тема:**  **«Легкая атлетика. Сдача обязательных контрольных нормативов: бег 2000 м. девушки, 3000 м. юноши.»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение темы: «**Подготовка к сдаче обязательных контрольных нормативов. Основные сдачи: повторный бег на отрезках от 2000 м. девушки, 3000 м юноши позволяет определить уровень физической подготовленности студентов.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по легкой атлетике.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Сдача контрольных нормативов.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**сдача контрольных нормативов бег 2000 и 3000 м.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

 -контрольные нормативы;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Контрольные нормативы.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение легкой атлетики в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**-** Влияние спортивной ходьбы на здоровье человека.

**1. Занятие № 13**

**Тема: «Лыжные гонки. Вводное занятие по лыжным гонкам. Техника спусков и торможение. Техника классических ходов. Техника поворотов. Техника конькового хода. Контрольное тестирование»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3. Значение темы:** Лыжные гонки является одним из популярнейших видов спорта. Занятия лыжными гонками помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место лыжные гонки занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой по лыжным гонкам, большое значение имеет умение использовать технику торможения и подъема.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по лыжным гонкам.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Вводное занятие по лыжным гонкам)

 - основная (Техника спусков и торможение. Техника классических ходов. Техника поворотов. Техника конькового хода.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** Техника спусков и торможение. Техника классических ходов. Техника поворотов. Техника конькового хода.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по лыжным гонкам;

 -**т**ехника спусков и торможение. Техника классических ходов. Техника поворотов. Техника конькового хода;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Техника спусков и торможение. Техника классических ходов. Техника поворотов. Техника конькового хода.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

1.Значение физической культуры в профессии врача

2.Влияние занятий лыжными гонками на здоровье человека.

**1. Занятие № 14**

**Тема: «Лыжные гонки. Тестирование по лыжным гонкам. Дистанция 2000 и 3000.»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3. Значение изучения темы:** Лыжные гонки является одним из популярнейших видов спорта. Занятия лыжными гонками помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место лыжные гонки занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой по лыжным гонкам, большое значение имеет умение использовать технику торможения и подъема.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по лыжным гонкам.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Разминка 3000 м.,обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Тестирование по лыжным гонкам дистанция 2-3 км.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** контрольная по лыжным гонкам 2-3км.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по лыжным гонкам;

 - тестирование по лыжным гонкам дистанция 2-3 км.

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** контрольная по лыжным гонкам 2-3км.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

1.Значение физической культуры в профессии врача

2.Влияние занятий лыжными гонками на здоровье человека.

**1. Занятие № 15**

**Тема: «Лыжные гонки. Техника и способы торможения в лыжных гонках».**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3. Значение изучения темы:** Лыжные гонки является одним из популярнейших видов спорта. Занятия лыжными гонками помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место лыжные гонки занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой по лыжным гонкам, большое значение имеет умение использовать технику торможения и подъема.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по лыжным гонкам.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Разминка 3000м.,обще-развивающие упражнения.)

 - основная (обучение способов торможения в лыжных гонках.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** уметь применять все способы торможения в лыжных гонках.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по лыжным гонкам;

 - обучение способам торможения в лыжных гонках;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть всеми способами торможения в лыжных гонках.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие № 16**

**Тема: «Лыжные гонки. Техника преодоления подъемов в лыжных гонках»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3. Значение изучения темы:** Лыжные гонки является одним из популярнейших видов спорта. Занятия лыжными гонками помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место лыжные гонки занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой по лыжным гонкам, большое значение имеет умение использовать технику торможения и подъема.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по лыжным гонкам

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Разминка 3000м.,обще-развивающие упражнения.)

 - основная (обучение техники преодоления подъемов в лыжных гонках.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** уметь применять технику преодоления подъемов в лыжных гонках .

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по лыжным гонкам;

 - обучение техники преодоления подъемов в лыжных гонках;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой преодоления подъемов в лыжных гонках.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие №17**

**Тема: «Лыжные гонки. Сдача контрольных нормативов по техники передвижения классическими ходами в лыжных гонках».**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3. Значение изучения темы:** Лыжные гонки является одним из популярнейших видов спорта. Занятия лыжными гонками помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место лыжные гонки занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой по лыжным гонкам, большое значение имеет умение использовать технику торможения и подъема.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по лыжным гонкам

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Разминка 3000м.,обще-развивающие упражнения.)

 - основная (контрольное тестирование по лыжным гонкам.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** тестирование по лыжным гонкам.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по лыжным гонкам;

 - сдача контрольных нормативов по лыжным гонкам;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** контрольные нормативы по лыжным гонкам.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие № 18**

**Тема:**  **«Волейбол. Основы техники игры в волейбол.»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение изучения темы:** Волейбол является одним из популярнейших видов спорта. Занятия волейболом помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой (спортивными играми), большое значение для студентов-стоматологов имеют знания в области техники безопасности с целью избежать травматизма.

 **4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по волейболу.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговая разминка, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Обучение техники игры в волейболе.)

 - заключительная (Игра, подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой игры в волейболе.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по волейболу;

 -обучение техники игры в волейболе;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой игры в волейболе.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Волейбол, как средство укрепления здоровья человека.

- Спортивные игры в контексте развития физических качеств человека.

**1. Занятие № 19**

**Тема: «Волейбол. Основы техники игры в волейбол»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3.Значение изучения темы:** Волейбол является одним из популярнейших видов спорта. Занятия волейболом помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культуры спортивными играми, большое значение имеют знания в области техники безопасности самих студентов с целью избежать травматизма.

 **4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по волейболу

**5.План изучения темы:**

**-**подготовительная (Беговая разминка, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Обучение техники игры в волейболе.)

 - заключительная (Игра, подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой игры в волейболе.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по волейболу;

 -обучение техники игры в волейболе;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой игры в волейболе.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Волейбол, как средство укрепления здоровья человека.

- Спортивные игры в контексте развития физических качеств человека.

**1. Занятие № 20**

**Тема: «Волейбол. Основы техники игры в волейбол»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3.Значение изучения темы:** Волейбол является одним из популярнейших видов спорта. Занятия волейболом помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культуры спортивными играми, большое значение имеют знания в области техники безопасности самих студентов с целью избежать травматизма.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**:студент должен владеть практическими навыками по волейболу

**5.План изучения темы:**

**-**подготовительная (Беговая разминка, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Обучение техники игры в волейболе.)

 - заключительная (Игра, подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой игры в волейболе.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по волейболу;

 -обучение техники игры в волейболе;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой игры в волейболе.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Волейбол, как средство укрепления здоровья человека.

- Спортивные игры в контексте развития физических качеств человека.

**1. Занятие № 21**

 **Тема: «Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3.Значение изучения темы:** Волейбол является одним из популярнейших видов спорта. Занятия волейболом помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой (спортивными играми), большое значение имеет техника выполнения различных технических приемов.

 **4. Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по волейболу.

**5.План изучения темы:**

**-**подготовительная (Беговая разминка, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху.)

 - заключительная (Игра, подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой передачи мяча двумя руками сверху.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по волейболу;

 - обучение техники передачи мяча двумя руками сверху;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой передачи мяча двумя руками сверху.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Волейбол, как средство укрепления здоровья человека.

- Спортивные игры в контексте развития физических качеств человека

**1. Занятие № 22**

 **Тема: «Волейбол. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3.Значение изучения темы:** Волейбол является одним из популярнейших видов спорта. Занятия волейболом помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой (спортивными играми), большое значение имеет техника выполнения различных технических приемов.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по волейболу

**5.План изучения темы:**

**-**подготовительная (Беговая разминка, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Обучение техники передачи мяча двумя руками снизу.)

 - заключительная (Игра, подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой передачи мяча двумя руками снизу.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по волейболу;

 - обучение техники передачи мяча двумя руками снизу;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой передачи мяча двумя руками снизу.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Волейбол, как средство укрепления здоровья человека.

- Спортивные игры в контексте развития физических качеств человека

**1. Занятие № 23**

 **Тема: «Волейбол. Техника подач в волейболе»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение темы:** Волейбол является одним из популярнейших видов спорта. Занятия волейболом помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой (спортивными играми), большое значение имеет техника выполнения различных технических приемов.

**4. Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по волейболу

**5.План изучения темы:**

**-**подготовительная (Беговая разминка, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Обучение техники подач в волейболе.)

 - заключительная (Игра, подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой подач в волейболе.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по волейболу;

 - обучение техники подач в волейболе;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой подач в волейболе.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Волейбол, как средство укрепления здоровья человека.

- Спортивные игры в контексте развития физических качеств человека

**1. Занятие № 24**

 **Тема: «Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе в игровых условиях»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3.Значение изучения темы:** Волейбол является одним из популярнейших видов спорта. Занятия волейболом помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культуры спортивными играми, большое значение имеет правильная техника выполнения блокирующих действий.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по волейболу.

**5.План изучения темы:**

**-**подготовительная (Беговая разминка, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Совершенствование технических элементов в волейболе в игровых условиях.)

 - заключительная (Игра, подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техническими элементами в волейболе.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по волейболу;

 -совершенствование технических элементов в волейболе в игровых условиях.;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техническими элементами в волейболе.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Волейбол, как средство укрепления здоровья человека.

- Спортивные игры в контексте развития физических качеств человека

**1. Занятие № 25**

**Тема: «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование)»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучения темы:** Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя [физическая подготовка](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGeyywmJyZtL2R-kgtU0nEci3HCVzKZYMw7PLKzoR3nKb0eGATw3XAQXcOay2wmIuwaIf5WFGgr9Gcqx1Zp7R8QOHOn1fEhBI0LlfR58maauRVm8wJCA4b3G7-AS12Vs8v3I4m58VttQ*0AxSWNuMd4ZoxVN8EGn1KmoD0n2kYlKFdUn3YTo7u9n9H8izodI5zo0z3lSeO23DINXMXhnmGDv8g6hKnHnQLoaCrozOxGnnW47QHawqiu-fJQf89v1367yVwbAKQVlNS8YyB04gEFQNsbD5yLaJvkeXmas5NOPKUvP3R98pjM*uMISwD2Wo1As*TGX49*QOyb14aIjvQOpmnsK3EF6KCWCsKaj4SfQOVL9TIyZYN59cP*m50Ofu5apYMLY9bADunxg1lXY0ZM3mDYrD2rZIaAXgHPUc37OnT9PYUi9iFlOYN8Lh9-xWo4L58z6Itzmi1cd*dRxmqZHk*7G7j6WPUKgDWA6I-Q9dQNDB33H7x5Zaz6WT4511EhmqeLgiPnEdYb&eurl%5B%5D=5KGeywoLCgv7V2jkOlVDjeV7NOyQaZ9Iv63rVHxOxhhRqqF0zq14oJu0fko) особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению [функциональных](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGey1NeX15vR8MQ-WQ7vR5z5B6tOF32D6NUU*4Zb7wJa8V62vzRTpK1U53H8PoKhhUP0KLW0v8CLkpi8O3g33RBN6mf8HuSc8YNFj8cOmR0bQSQZoh9*x9ves3B6bvyaHXru1TEmAvZJ-oxAVitm*hdpP5NeGcqJTI6CJK7quxoNRbGVxqC0cYKOyvGwhX4gFP2upKqvxlKRHsJRBVhJ2RvtEzgYxcUGJunON0vCNnRR0Bpb8RpGCqA96WDVOEwzuOynlHo7BHvsWloy3FgBlw2wi8N*xIAu9RG8Z*6zjUt2lzAL4EK81XrAEz2ElZF6hP942Ul9IdwPSEtE**8wELlc4YPtLAQ-WmQB5AatwN5DdwMTBrlE4MJfBo-MZzsLkXkTCilgKiXdlbhrUfuhEot5sNZNiAt8kbgC-29vQz8BZ4QwsM*-13BlMZQKOUzr9LSTCD8nm0HnWaM-yhFP5kSUo3ulKZndtmvL5d*6SVvHAsi03xUTHamiq2OLbYAqylnFqdd*YKvPGfb1*4*Zt-rzNSpOscV2UOZA*W-IkNy6FuY&eurl%5B%5D=5KGeywsKCwpI2iQE2rWjbQWb1Az-z4hZIq7GIJmjl-lw*TBJr3TEqOxdNUc) возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

Изучение техникибега по дистанции, финиширования, совершенствование стартового разгона,необходимо для успешного освоения и совершенствования у студентов-медиков техники легкоатлетических упражнений.

 **4**.**Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 -**учебная**: студент должен владеть техникой бега на короткие дистанции.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Бег на короткие дистанции.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой бега по дистанции, финиширование.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

 -уметь выполнять правильно бег по дистанции,финиширование;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Бег на короткие дистанции.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение легкой атлетики в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**-** Влияние спортивной ходьбы на здоровье человека

**1. Занятие №26**

**Тема:** **«Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение темы:** Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя [физическая подготовка](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGeyywmJyZtL2R-kgtU0nEci3HCVzKZYMw7PLKzoR3nKb0eGATw3XAQXcOay2wmIuwaIf5WFGgr9Gcqx1Zp7R8QOHOn1fEhBI0LlfR58maauRVm8wJCA4b3G7-AS12Vs8v3I4m58VttQ*0AxSWNuMd4ZoxVN8EGn1KmoD0n2kYlKFdUn3YTo7u9n9H8izodI5zo0z3lSeO23DINXMXhnmGDv8g6hKnHnQLoaCrozOxGnnW47QHawqiu-fJQf89v1367yVwbAKQVlNS8YyB04gEFQNsbD5yLaJvkeXmas5NOPKUvP3R98pjM*uMISwD2Wo1As*TGX49*QOyb14aIjvQOpmnsK3EF6KCWCsKaj4SfQOVL9TIyZYN59cP*m50Ofu5apYMLY9bADunxg1lXY0ZM3mDYrD2rZIaAXgHPUc37OnT9PYUi9iFlOYN8Lh9-xWo4L58z6Itzmi1cd*dRxmqZHk*7G7j6WPUKgDWA6I-Q9dQNDB33H7x5Zaz6WT4511EhmqeLgiPnEdYb&eurl%5B%5D=5KGeywoLCgv7V2jkOlVDjeV7NOyQaZ9Iv63rVHxOxhhRqqF0zq14oJu0fko) особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению [функциональных](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGey1NeX15vR8MQ-WQ7vR5z5B6tOF32D6NUU*4Zb7wJa8V62vzRTpK1U53H8PoKhhUP0KLW0v8CLkpi8O3g33RBN6mf8HuSc8YNFj8cOmR0bQSQZoh9*x9ves3B6bvyaHXru1TEmAvZJ-oxAVitm*hdpP5NeGcqJTI6CJK7quxoNRbGVxqC0cYKOyvGwhX4gFP2upKqvxlKRHsJRBVhJ2RvtEzgYxcUGJunON0vCNnRR0Bpb8RpGCqA96WDVOEwzuOynlHo7BHvsWloy3FgBlw2wi8N*xIAu9RG8Z*6zjUt2lzAL4EK81XrAEz2ElZF6hP942Ul9IdwPSEtE**8wELlc4YPtLAQ-WmQB5AatwN5DdwMTBrlE4MJfBo-MZzsLkXkTCilgKiXdlbhrUfuhEot5sNZNiAt8kbgC-29vQz8BZ4QwsM*-13BlMZQKOUzr9LSTCD8nm0HnWaM-yhFP5kSUo3ulKZndtmvL5d*6SVvHAsi03xUTHamiq2OLbYAqylnFqdd*YKvPGfb1*4*Zt-rzNSpOscV2UOZA*W-IkNy6FuY&eurl%5B%5D=5KGeywsKCwpI2iQE2rWjbQWb1Az-z4hZIq7GIJmjl-lw*TBJr3TEqOxdNUc) возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

 **4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 -**учебная**: студент должен владеть техникой прыжка в длину.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Прыжки в длину с места.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой прыжка в длину с места.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

 -уметь выполнять правильно технику прыжка в длину с места;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Владеть техникой прыжка в длину с места..

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение легкой атлетики в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**-** Влияние спортивной ходьбы на здоровье человека

**1. Занятие № 27**

**Тема:** **«Легкая атлетика. Техника бега с низкого старта»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучения темы:** изучение техникибега по дистанции, финиширования, совершенствование стартового разгона,необходимо для успешного освоения и совершенствования у студентов-медиков техники легкоатлетических упражнений.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

- **учебная**: студент должен владеть техникой бега на короткие дистанции.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Обучение техники бега с низкого старта.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой бега с низкого старта.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

 -уметь выполнять правильно технику бега с низкого старта;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Владеть техникой технику бега с низкого старта

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение легкой атлетики в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**-** Влияние спортивной ходьбы на здоровье человека

**1. Занятие № 28**

**Тема: «Легкая атлетика. Совершенствование техники бега с низкого старта»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение темы:** Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя [физическая подготовка](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGeyywmJyZtL2R-kgtU0nEci3HCVzKZYMw7PLKzoR3nKb0eGATw3XAQXcOay2wmIuwaIf5WFGgr9Gcqx1Zp7R8QOHOn1fEhBI0LlfR58maauRVm8wJCA4b3G7-AS12Vs8v3I4m58VttQ*0AxSWNuMd4ZoxVN8EGn1KmoD0n2kYlKFdUn3YTo7u9n9H8izodI5zo0z3lSeO23DINXMXhnmGDv8g6hKnHnQLoaCrozOxGnnW47QHawqiu-fJQf89v1367yVwbAKQVlNS8YyB04gEFQNsbD5yLaJvkeXmas5NOPKUvP3R98pjM*uMISwD2Wo1As*TGX49*QOyb14aIjvQOpmnsK3EF6KCWCsKaj4SfQOVL9TIyZYN59cP*m50Ofu5apYMLY9bADunxg1lXY0ZM3mDYrD2rZIaAXgHPUc37OnT9PYUi9iFlOYN8Lh9-xWo4L58z6Itzmi1cd*dRxmqZHk*7G7j6WPUKgDWA6I-Q9dQNDB33H7x5Zaz6WT4511EhmqeLgiPnEdYb&eurl%5B%5D=5KGeywoLCgv7V2jkOlVDjeV7NOyQaZ9Iv63rVHxOxhhRqqF0zq14oJu0fko) особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению [функциональных](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGey1NeX15vR8MQ-WQ7vR5z5B6tOF32D6NUU*4Zb7wJa8V62vzRTpK1U53H8PoKhhUP0KLW0v8CLkpi8O3g33RBN6mf8HuSc8YNFj8cOmR0bQSQZoh9*x9ves3B6bvyaHXru1TEmAvZJ-oxAVitm*hdpP5NeGcqJTI6CJK7quxoNRbGVxqC0cYKOyvGwhX4gFP2upKqvxlKRHsJRBVhJ2RvtEzgYxcUGJunON0vCNnRR0Bpb8RpGCqA96WDVOEwzuOynlHo7BHvsWloy3FgBlw2wi8N*xIAu9RG8Z*6zjUt2lzAL4EK81XrAEz2ElZF6hP942Ul9IdwPSEtE**8wELlc4YPtLAQ-WmQB5AatwN5DdwMTBrlE4MJfBo-MZzsLkXkTCilgKiXdlbhrUfuhEot5sNZNiAt8kbgC-29vQz8BZ4QwsM*-13BlMZQKOUzr9LSTCD8nm0HnWaM-yhFP5kSUo3ulKZndtmvL5d*6SVvHAsi03xUTHamiq2OLbYAqylnFqdd*YKvPGfb1*4*Zt-rzNSpOscV2UOZA*W-IkNy6FuY&eurl%5B%5D=5KGeywsKCwpI2iQE2rWjbQWb1Az-z4hZIq7GIJmjl-lw*TBJr3TEqOxdNUc) возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 - **учебная**: студент должен владеть техникой бега с низкого старта.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Совершенствование техники бега с низкого старта.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой бега с низкого старта.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

 -уметь выполнять правильно технику бега с низкого старта;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Владеть техникой технику бега с низкого старта

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение легкой атлетики в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**-** Влияние спортивной ходьбы на здоровье человека

**1. Занятие № 29**

**Тема:** **«Легкая атлетика. Метание мяча (гранаты) с разбега»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучения темы:** Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя [физическая подготовка](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGeyywmJyZtL2R-kgtU0nEci3HCVzKZYMw7PLKzoR3nKb0eGATw3XAQXcOay2wmIuwaIf5WFGgr9Gcqx1Zp7R8QOHOn1fEhBI0LlfR58maauRVm8wJCA4b3G7-AS12Vs8v3I4m58VttQ*0AxSWNuMd4ZoxVN8EGn1KmoD0n2kYlKFdUn3YTo7u9n9H8izodI5zo0z3lSeO23DINXMXhnmGDv8g6hKnHnQLoaCrozOxGnnW47QHawqiu-fJQf89v1367yVwbAKQVlNS8YyB04gEFQNsbD5yLaJvkeXmas5NOPKUvP3R98pjM*uMISwD2Wo1As*TGX49*QOyb14aIjvQOpmnsK3EF6KCWCsKaj4SfQOVL9TIyZYN59cP*m50Ofu5apYMLY9bADunxg1lXY0ZM3mDYrD2rZIaAXgHPUc37OnT9PYUi9iFlOYN8Lh9-xWo4L58z6Itzmi1cd*dRxmqZHk*7G7j6WPUKgDWA6I-Q9dQNDB33H7x5Zaz6WT4511EhmqeLgiPnEdYb&eurl%5B%5D=5KGeywoLCgv7V2jkOlVDjeV7NOyQaZ9Iv63rVHxOxhhRqqF0zq14oJu0fko) особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению [функциональных](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGey1NeX15vR8MQ-WQ7vR5z5B6tOF32D6NUU*4Zb7wJa8V62vzRTpK1U53H8PoKhhUP0KLW0v8CLkpi8O3g33RBN6mf8HuSc8YNFj8cOmR0bQSQZoh9*x9ves3B6bvyaHXru1TEmAvZJ-oxAVitm*hdpP5NeGcqJTI6CJK7quxoNRbGVxqC0cYKOyvGwhX4gFP2upKqvxlKRHsJRBVhJ2RvtEzgYxcUGJunON0vCNnRR0Bpb8RpGCqA96WDVOEwzuOynlHo7BHvsWloy3FgBlw2wi8N*xIAu9RG8Z*6zjUt2lzAL4EK81XrAEz2ElZF6hP942Ul9IdwPSEtE**8wELlc4YPtLAQ-WmQB5AatwN5DdwMTBrlE4MJfBo-MZzsLkXkTCilgKiXdlbhrUfuhEot5sNZNiAt8kbgC-29vQz8BZ4QwsM*-13BlMZQKOUzr9LSTCD8nm0HnWaM-yhFP5kSUo3ulKZndtmvL5d*6SVvHAsi03xUTHamiq2OLbYAqylnFqdd*YKvPGfb1*4*Zt-rzNSpOscV2UOZA*W-IkNy6FuY&eurl%5B%5D=5KGeywsKCwpI2iQE2rWjbQWb1Az-z4hZIq7GIJmjl-lw*TBJr3TEqOxdNUc) возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 - **учебная**: студент должен владеть техникой метания мяча (гранаты) с разбега.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Техника метание мяча с места.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой метания мяча (гранаты) с места.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

 -уметь выполнять правильно технику метания мяча (гранаты) с места;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Владеть техникой метания мяча (гранаты) с места.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение легкой атлетики в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**1. Занятие № 30**

**Тема:** **«Легкая атлетика. Метание мяча (гранаты) с разбега»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение темы:** Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя [физическая подготовка](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGeyywmJyZtL2R-kgtU0nEci3HCVzKZYMw7PLKzoR3nKb0eGATw3XAQXcOay2wmIuwaIf5WFGgr9Gcqx1Zp7R8QOHOn1fEhBI0LlfR58maauRVm8wJCA4b3G7-AS12Vs8v3I4m58VttQ*0AxSWNuMd4ZoxVN8EGn1KmoD0n2kYlKFdUn3YTo7u9n9H8izodI5zo0z3lSeO23DINXMXhnmGDv8g6hKnHnQLoaCrozOxGnnW47QHawqiu-fJQf89v1367yVwbAKQVlNS8YyB04gEFQNsbD5yLaJvkeXmas5NOPKUvP3R98pjM*uMISwD2Wo1As*TGX49*QOyb14aIjvQOpmnsK3EF6KCWCsKaj4SfQOVL9TIyZYN59cP*m50Ofu5apYMLY9bADunxg1lXY0ZM3mDYrD2rZIaAXgHPUc37OnT9PYUi9iFlOYN8Lh9-xWo4L58z6Itzmi1cd*dRxmqZHk*7G7j6WPUKgDWA6I-Q9dQNDB33H7x5Zaz6WT4511EhmqeLgiPnEdYb&eurl%5B%5D=5KGeywoLCgv7V2jkOlVDjeV7NOyQaZ9Iv63rVHxOxhhRqqF0zq14oJu0fko) особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению [функциональных](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGey1NeX15vR8MQ-WQ7vR5z5B6tOF32D6NUU*4Zb7wJa8V62vzRTpK1U53H8PoKhhUP0KLW0v8CLkpi8O3g33RBN6mf8HuSc8YNFj8cOmR0bQSQZoh9*x9ves3B6bvyaHXru1TEmAvZJ-oxAVitm*hdpP5NeGcqJTI6CJK7quxoNRbGVxqC0cYKOyvGwhX4gFP2upKqvxlKRHsJRBVhJ2RvtEzgYxcUGJunON0vCNnRR0Bpb8RpGCqA96WDVOEwzuOynlHo7BHvsWloy3FgBlw2wi8N*xIAu9RG8Z*6zjUt2lzAL4EK81XrAEz2ElZF6hP942Ul9IdwPSEtE**8wELlc4YPtLAQ-WmQB5AatwN5DdwMTBrlE4MJfBo-MZzsLkXkTCilgKiXdlbhrUfuhEot5sNZNiAt8kbgC-29vQz8BZ4QwsM*-13BlMZQKOUzr9LSTCD8nm0HnWaM-yhFP5kSUo3ulKZndtmvL5d*6SVvHAsi03xUTHamiq2OLbYAqylnFqdd*YKvPGfb1*4*Zt-rzNSpOscV2UOZA*W-IkNy6FuY&eurl%5B%5D=5KGeywsKCwpI2iQE2rWjbQWb1Az-z4hZIq7GIJmjl-lw*TBJr3TEqOxdNUc) возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 - **учебная**: студент должен владеть техникой метание мяча (гранаты) с разбега.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Техника метание мяча с разбега.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой метания мяча (гранаты) с разбега.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

 -уметь выполнять правильно технику метания мяча (гранаты) с места;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Владеть техникой метания мяча (гранаты) с разбега.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение легкой атлетики в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

 **1.Занятие № 31**

  **Тема: «Настольный теннис. Правила игры в настольном теннисе».**

**2. Форма организации занятия**: практическое занятие.

 Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.** **Значение изучения темы.** При организации учебных занятий на основе различных видов спортаособое положение занимает настольный теннис. Его преимущество в том, чтодля организации учебных занятий не требуется больших спортивныхсооружений, дорогостоящего оборудования и инвентаря. Занятия можнопроводить в любых приспособленных помещениях (аудиториях). Во времяигры в настольный теннис в активную работу вовлекается большая группамышц, усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.Эта игра рекомендуется в качестве лечения больным, страдающим наиболеераспространёнными сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниеморганов зрения.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 - **учебная**: студент должен владеть техникой игры настольный теннис.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Изучение правил игры в настольном теннисе.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**знать правила игры в настольном теннисе.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности на занятиях по настольному теннису;

 -уметь применять правила игры в настольном теннисе;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Знать правила игры в настольном теннисе.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-**Роль спортивных игр в физ. воспитании студентов ВУЗОВ.

1. **Занятие № 32**

**Тема: «Настольный теннис. Технические и тактические действия игры»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

 **3.** **Значение изучение темы.**

При организации учебных занятий на основе различных видов спорта

особое положение занимает настольный теннис. Его преимущество в том, что

для организации учебных занятий не требуется больших спортивных

сооружений, дорогостоящего оборудования и инвентаря. Занятия можно

проводить в любых приспособленных помещениях (аудиториях). Во время

игры в настольный теннис в активную работу вовлекается большая группа

мышц, усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Эта игра рекомендуется в качестве лечения больным, страдающим наиболее

распространёнными сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеванием

органов зрения.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

- **учебная**: студент должен владеть техникой игры настольный теннис

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Обучение технических и тактических действий в игре.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техническими и тактическими действиями в игре.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности на занятиях по настольному теннису;

 -уметь применять технические и тактические действия в игре;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Владеть техническими и тактическими действиями в игре.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-**Роль спортивных игр в физ. воспитании студентов ВУЗОВ.

1. **Занятие № 33**

**Тема: «Настольный теннис. Совершенствование технических и тактических действий игры»**

 **2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.** **Значение изучения темы.** При организации учебных занятий на основе различных видов спортаособое положение занимает настольный теннис. Его преимущество в том, чтодля организации учебных занятий не требуется больших спортивныхсооружений, дорогостоящего оборудования и инвентаря. Занятия можнопроводить в любых приспособленных помещениях (аудиториях). Во времяигры в настольный теннис в активную работу вовлекается большая группамышц, усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.Эта игра рекомендуется в качестве лечения больным, страдающим наиболеераспространёнными сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниеморганов зрения.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

- **учебная**: студент должен владеть техникой игры настольный теннис

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Совершенствование технических и тактических действий игры.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техническими и тактическими действиями в игре.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности на занятиях по настольному теннису;

 -уметь применять технические и тактические действия в игре;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Владеть техническими и тактическими действиями в игре.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-**Роль спортивных игр в физ. воспитании студентов ВУЗОВ.

 **1. Занятие № 34**

**Тема: «Футбол . Вводное занятие по футболу. Техника безопасности на занятиях по футболу »**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения**:**

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.** **Значение изучения темы.** Футбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию юного спортсмена. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и техническо-тактическими действиями. Современный футбол отличается сложностью и разнообразием технических приемов. Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих  футболистов: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины. активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 - **учебная**: студент должен владеть техникой игры в футболе.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Вводное занятие по футболу. Техника безопасности на занятиях по футболу.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**знание техники безопасности на занятиях по футболу.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

- знание техники безопасности на занятиях по футболу;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** знание техники безопасности на занятиях по футболу.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-**Роль спортивных игр в физ. воспитании студентов ВУЗОВ.

 **1. Занятие № 35**

**Тема: «Футбол**. **Техника безопасности на занятиях по футболу»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.** **Значение изучения темы.** Футбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию юного спортсмена. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и техническо-тактическими действиями. Современный футбол отличается сложностью и разнообразием технических приемов. Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих  футболистов: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины. активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 - **учебная**: студент должен владеть техникой безопасности в футболе.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Техника безопасности на занятиях по футболу.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**знание техники безопасности на занятиях по футболу.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

- знание техники безопасности на занятиях по футболу;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** знание техники безопасности на занятиях по футболу.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-**Роль спортивных игр в физ. воспитании студентов ВУЗОВ.

**1. Занятие № 35**

**Тема:** «**Легкая атлетика.** **Кроссовый бег.»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3. Значение изучения темы:** Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность студентам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу.

Легкую атлетику можно характеризовать как:

*–* средство восстановления и реабилитации организма;

*–* средство воспитания и развития подрастающего поколения;

*–* учебную дисциплину, способствующую становлению специалиста в области физической культуры и спорта.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 - **учебная**: студент должен владеть техникой выполнения специально-беговых упражнений.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Кроссовый бег.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Владеть техникой.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение легкой атлетики в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**1. Занятие № 36**

**Тема:** «**Легкая атлетика.** **Кроссовый бег(попеременный кросс)»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3. Значение изучения темы:** Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность студентам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу.

Легкую атлетику можно характеризовать как:

*–* средство восстановления и реабилитации организма;

*–* средство воспитания и развития подрастающего поколения;

*–* учебную дисциплину, способствующую становлению специалиста в области физической культуры и спорта.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 - **учебная**: студент должен владеть техникой выполнения специально-беговых упражнений.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Кроссовый бег.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Владеть техникой.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение легкой атлетики в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**1. Занятие № 37**

**Тема:** «**Легкая атлетика.** **Тройной прыжок с места.»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучения темы:** Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность студентам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу.

Легкую атлетику можно характеризовать как:

*–* средство восстановления и реабилитации организма;

*–* средство воспитания и развития подрастающего поколения;

*–* учебную дисциплину, способствующую становлению специалиста в области физической культуры и спорта.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 - **учебная**: студент должен владеть техникой тройного прыжка с места.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Подводящие упражнения к тройному прыжку с места.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой тройного прыжка с места.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

 -уметь выполнять тройной прыжок с места;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Контроль выполнения тройного прыжка с места.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение легкой атлетики в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**-** Влияние спортивной ходьбы на здоровье человека.

**1. Занятие № 38**

**Тема: «Волейбол**. **Техника прямого нападающего удара»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения**:**

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение темы:** Волейбол является одним из популярнейших видов спорта. Занятия волейболом помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой (спортивными играми), большое значение для студентов-стоматологов имеют знания в области техники безопасности с целью избежать травматизма.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по волейболу

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Обучение техники прямого нападающего удара .)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой прямого нападающего удара.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по волейболу;

 -уметь выполнять прямой нападающий удар;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Уметь показать технику прямого нападающего удара.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Волейбол, как средство укрепления здоровья человека.

- Спортивные игры в контексте развития физических качеств человека.

**1. Занятие № 39**

**Тема: « Волейбол**. **Совершенствования техники передачи мяча двумя руками сверху**»

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3.Значение изучение темы:** Волейбол является одним из популярнейших видов спорта. Занятия волейболом помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой (спортивными играми), большое значение для студентов-стоматологов имеют знания в области техники безопасности с целью избежать травматизма.

 **4.Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по волейболу

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Совершенствования техники передачи мяча двумя руками сверху.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой передачи мяча двумя руками сверху.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по волейболу;

 -уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Волейбол, как средство укрепления здоровья человека.

- Спортивные игры в контексте развития физических качеств человека.

**1. Занятие № 40**

**Тема: « Волейбол**. **Совершенствование техники передачи двумя руками снизу»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3.Значение изучение темы:** Волейбол является одним из популярнейших видов спорта. Занятия волейболом помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой (спортивными играми), большое значение для студентов-стоматологов имеют знания в области техники безопасности с целью избежать травматизма.

 **4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по волейболу

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой передачи мяча двумя руками снизу.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по волейболу;

 -уметь выполнять передачу мяча двумя руками снизу;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Уметь выполнять передачу мяча двумя руками снизу.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Волейбол, как средство укрепления здоровья человека.

- Спортивные игры в контексте развития физических качеств человека.

**1. Занятие № 41**

**Тема: « Волейбол**. **Совершенствование техники подач в волейболе»**

**2. Форма организации занятия** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение изучение темы:** Волейбол является одним из популярнейших видов спорта. Занятия волейболом помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой (спортивными играми), большое значение для студентов-стоматологов имеют знания в области техники безопасности с целью избежать травматизма.

 **4.Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по волейболу.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Совершенствование техники подач в волейболе.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой подач в волейболе.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по волейболу;

 -уметь выполнять технику подач в волейболе;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Уметь выполнять подачи в волейболе.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Волейбол, как средство укрепления здоровья человека.

- Спортивные игры в контексте развития физических качеств человека

 **1.Занятие № 42**

 **Тема: «Ориентирование. Ориентирование в заданном направлении».**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.** **Значение изучение темы:** Основной задачей в спортивном ориентировании является при помощи спортивной карты и компаса за кратчайшее время найти необходимое количество контрольных пунктов, которые в совокупности составляют дистанцию. Научившись находить контрольный пункт, овладев необходимые навыки движения по азимуту, а также выбирать и реализовывать варианты движения между контрольными пунктами, обучающиеся в конечном итоге смогут преодолеть всю дистанцию. Знание правил соревнований позволит правильно поступать и принимать решения, находясь на маршруте.

Правила соревнований это основной закон вида спорта, по которому проводятся соревнования в любой точке планеты и знание правил позволяет одинаково квалифицировать различные ситуации.

**4.Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

- **учебная** : студент должен владеть техникой ориентирования.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Ориентирование в заданном направлении.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** уметь ориентироваться по местности в заданном направлении.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

 -ориентироваться на местности в заданном направлении;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Техника безопасности.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

1. История спортивного ориентирования.

2. Разновидность спортивного ориентирования.

3.Новый вид ориентирования – рогейн.

 **1.Занятие № 43**

 **Тема: «Ориентирование. Ориентирование по выбору».**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

 Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3. Значение изучение темы**: Основной задачей в спортивном ориентировании является при помощи спортивной карты и компаса за кратчайшее время найти необходимое количество контрольных пунктов, которые в совокупности составляют дистанцию. Научившись находить контрольный пункт, овладев необходимые навыки движения по азимуту, а также выбирать и реализовывать варианты движения между контрольными пунктами, обучающиеся в конечном итоге смогут преодолеть всю дистанцию. Знание правил соревнований позволит правильно поступать и принимать решения, находясь на маршруте.

Правила соревнований это основной закон вида спорта, по которому проводятся соревнования в любой точке планеты и знание правил позволяет одинаково квалифицировать различные ситуации.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

- **учебная** : студент должен владеть техникой ориентирования.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Ориентирование по выбору.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** уметь ориентироваться по местности в заданном направлении.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

 -ориентироваться на местности в заданном направлении;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Техника безопасности.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

1. История спортивного ориентирования.

2. Разновидность спортивного ориентирования.

3.Новый вид ориентирования – рогейн.

 **1.Занятие № 44**

 **Тема: «Ориентирование. Ориентирование на местности».**

**2. Форма организации занятия**: практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучение темы:** Основной задачей в спортивном ориентировании является при помощи спортивной карты и компаса за кратчайшее время найти необходимое количество контрольных пунктов, которые в совокупности составляют дистанцию. Научившись находить контрольный пункт, овладев необходимые навыки движения по азимуту, а также выбирать и реализовывать варианты движения между контрольными пунктами, обучающиеся в конечном итоге смогут преодолеть всю дистанцию. Знание правил соревнований позволит правильно поступать и принимать решения, находясь на маршруте.

Правила соревнований это основной закон вида спорта, по которому проводятся соревнования в любой точке планеты и знание правил позволяет одинаково квалифицировать различные ситуации.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

 - **учебная** : студент должен владеть техникой ориентирования.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Ориентирование на местности.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** уметь ориентироваться на местности.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

 -ориентироваться на местности;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Техника безопасности.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

1. История спортивного ориентирования.

2. Разновидность спортивного ориентирования.

3.Новый вид ориентирования – рогейн.

 **1.Занятие №45**

 **Тема: «Ориентирование. Ориентирование на маркированной дистанции»**

 **2. Форма организации занятия**: практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучение темы**: Ознакомление студентов с техникой безопасности при занятиях спортивным ориентированием.

Занятия спортивным ориентированием создают предпосылки для развития индивидуальности человека. Методы работы для достижения цели в ориентировании позволяют проявить свой индивидуальный стиль, индивидуальные особенности. Это касается как физической, так и мыслительной деятельности занимающихся.

Навыки ориентирования необходимы человеку для обращения к путеводителям, при изучении схем расположения улиц и отдельных зданий на картах-схемах городов, в туристических походах, при пользовании схемой автомобильных дорог.

Но самое ценное, что может дать ориентирование, это способность уверенно чувствовать себя в лесу, в незнакомой местности. В течение года почти каждый человек хотя бы раз бывает на природе. Ситуации, в которых оказываются люди, порой бывают самыми нелепыми. Чаще всего они возникают по причине отсутствия элементарных навыков ориентирования человека в незнакомой местности, растерянности и страха. Для решения таких проблем нужна не только теоретическая основа, сколько практика общения человека с незнакомым районом.

**4.Цели обучения:**

 - **общая**:**(**обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 -**учебная**:студент должен знать инструкцию по технике безопасности, владеть основами ориентирования.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Ориентирование на маркированной дистанции.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** уметь ориентироваться на маркированной дистанции.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

 -ориентироваться на маркированной дистанции;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Техника безопасности.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

1. История спортивного ориентирования.

2. Разновидность спортивного ориентирования.

3.Новый вид ориентирования – рогейн.

 **1.Занятие № 46**

 **Тема:«Ориентирование. Ориентирование в заданном направлении. Зачетная дистанция»**

**2. Форма организации учебного процесса:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучение темы**: Основной задачей в спортивном ориентировании является при помощи спортивной карты и компаса за кратчайшее время найти необходимое количество контрольных пунктов, которые в совокупности составляют дистанцию. Научившись находить контрольный пункт, овладев необходимые навыки движения по азимуту, а также выбирать и реализовывать варианты движения между контрольными пунктами, обучающиеся в конечном итоге смогут преодолеть всю дистанцию. Знание правил соревнований позволит правильно поступать и принимать решения, находясь на маршруте.

Правила соревнований это основной закон вида спорта, по которому проводятся соревнования в любой точке планеты и знание правил позволяет одинаково квалифицировать различные ситуации.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

 - **учебная**: студент должен владеть техникой ориентирования в заданном направлении.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Ориентирование в заданном направлении зачетная дистанция.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**ориентирование в заданном направлении, зачетная дистанция.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

 -ориентироваться в заданном направлении, зачетная дистанция.;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Зачетная дистанция.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

1. История спортивного ориентирования.

2. Разновидность спортивного ориентирования.

3.Новый вид ориентирования – рогейн.

 **1.Занятие № 47**

 **Тема: «Ориентирование. Ориентирование по выбору. Зачетная дистанция».**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.** **Значение изучение темы**: Основной задачей в спортивном ориентировании является при помощи спортивной карты и компаса за кратчайшее время найти необходимое количество контрольных пунктов, которые в совокупности составляют дистанцию. Научившись находить контрольный пункт, овладев необходимые навыки движения по азимуту, а также выбирать и реализовывать варианты движения между контрольными пунктами, обучающиеся в конечном итоге смогут преодолеть всю дистанцию. Знание правил соревнований позволит правильно поступать и принимать решения, находясь на маршруте.

Правила соревнований это основной закон вида спорта, по которому проводятся соревнования в любой точке планеты и знание правил позволяет одинаково квалифицировать различные ситуации.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

 - **учебная** : студент должен владеть техникой ориентирования

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Ориентирование по выбору зачетная дистанция.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**ориентирование по выбору зачетная дистанция.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

 -ориентироваться по выбору зачетная дистанция.

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Зачетная дистанция.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

1. История спортивного ориентирования.

2. Разновидность спортивного ориентирования.

3.Новый вид ориентирования – рогейн.

**1. Занятие №48**

**Тема: «Плавание. Вводное занятие по плаванию. Техника безопасности на занятиях по плаванию и первая доврачебная помощь при проведении занятий на воде»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

- Метод частичной регламентации.

**3. Значение изучение темы:** Плавание – эффективное средство физического развития и укрепления здоровья. Для безопасности занятий плаванием необходимо знать технику безопасности поведения на воде.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

-**учебная** : студент знать технику безопасности при занятиях плаванием.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Техника безопасности на занятиях по плавания и первая доврачебная помощь при проведении занятий на воде.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**знать технику безопасности на занятиях по плавания и первая доврачебная помощь при проведении занятий на воде .

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** знание техники безопасности.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**- «**Спасательные средства».

**1. Занятие №49**

**Тема: «Плавание. Изучение прикладного плавания»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

- Метод частичной регламентации.

**3. Значение изучение темы**: Плавание – эффективное средство физического развития и укрепления здоровья. Для безопасности занятий плаванием необходимо знать технику безопасности поведения на воде.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

 - **учебная**: студент знать технику безопасности при занятиях плаванием

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Изучение техники прикладного плавания)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**знать технику прикладного плавания.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** знание техники безопасности.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**- «**Спасательные средства».

**1. Занятие №50**

**Тема: «Плавание. Кроль на груди (положение тела, движение руками, ногами»**

**2. Форма организации занятия**: практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

- Метод частичной регламентации.

**3. Значение изучение темы:** Плавание – эффективное средство физического развития и укрепления здоровья. Для безопасности занятий плаванием необходимо знать технику безопасности поведения на воде.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

 - **учебная** : студент знать технику безопасности при занятиях плаванием.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Изучение техники кроля на груди)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**знать технику кроля на груди.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

 -изучения техники кроля на груди;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** знание техники кроля на груди.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

- Роль прикладного плавания в физическом воспитании

**1. Занятие №51**

**Тема: «Плавание. Игры на воде»**

**2.Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

- Метод частичной регламентации.

**3. Значение изучения темы:** Плавание – эффективное средство физического развития и укрепления здоровья. Игры на воде совершенствуют технику плавания, развивают координацию.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

 - **учебная** : студент знать технику безопасности при занятиях плаванием

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Игра на воде)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**знать технику безопасности на занятиях по плаванию.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** знание техники безопасности

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

- Роль прикладного плавания в физическом воспитании.

**1. Занятие №52**

**Тема: «Плавание. Вводное занятие по плаванию. Техника безопасности на занятиях по плаванию и первая доврачебная помощь при проведении занятий на воде»**

**2.Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

- Метод частичной регламентации.

**3.Значение изучения темы:** Плавание – эффективное средство физического развития и укрепления здоровья. Для безопасности занятий плаванием необходимо знать технику безопасности поведения на воде.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

 - **учебная** : студент знать технику безопасности при занятиях плаванием

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Техника безопасности на занятиях по плаванию.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**знать технику безопасности на занятиях по плаванию.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** знание техники безопасности

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

- Роль прикладного плавания в физическом воспитании.

**1. Занятие №53**

**Тема: «Плавание. Техника поворотов и прыжков в воду»**

**2.Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

- Метод частичной регламентации.

**3.Значение изучения темы:** Плавание – эффективное средство физического развития и укрепления здоровья..

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

- **учебная** : студент владеть техникой поворотов и прыжков в плавание.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Техника поворотов и прыжков в воду.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**знать технику безопасности на занятиях по плаванию.

 -уметь показать технику поворотов и прыжков в воду.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

 **5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** знание техники поворотов и прыжков в воду.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

- Роль прикладного плавания в физическом воспитании.

**1. Занятие №54**

**Тема: «Плавание. Кроль на спине (Дыхание, согласование движений руками и ногами с дыханием)»**

**2.Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

- Метод частичной регламентации.

**3.Значение изучения темы:** Кроль на спине применяется в соревнованиях по плаванию на дистанциях 100 и 200 м, в комплексном плавании на дистанциях 200 и 400 м (второй отрезок 50 или 100 м), а также на первом этапе комбинированной эстафеты 4X100 м.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

 -**учебная**: студент должен владеть техникой кроля на спине.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Техника кроля на спине.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**знать технику безопасности на занятиях по плаванию.

 -уметь показать технику кроля на спине.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности на занятиях по плаванию;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** знание техники кроля на спине.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

- Роль прикладного плавания в физическом воспитании.

**1. Занятие №55**

**Тема: «Плавание. Совершенствование кроль на спине»**

**2.Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

- Метод частичной регламентации.

**3.Значение изучения темы:** Кроль на спине применяется в соревнованиях по плаванию на дистанциях 100 и 200 м, в комплексном плавании на дистанциях 200 и 400 м (второй отрезок 50 или 100 м), а также на первом этапе комбинированной эстафеты 4X100 м.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

 -**учебная**: студент должен владеть техникой кроля на спине.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Совершенствование техника кроля на спине.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**знать технику безопасности на занятиях по плаванию.

 -уметь показать технику кроля на спине.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности на занятиях по плаванию;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** знание техники кроля на спине.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

- Роль прикладного плавания в физическом воспитании.

**1. Занятие №56**

**Тема: «Плавание. Игры на воде»**

**2.Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

- Метод частичной регламентации.

**3.Значение изучения темы:** Плавание – эффективное средство физического развития и укрепления здоровья. Игры на воде совершенствуют технику плавания, развивают координацию.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

 - **учебная**: студент знать технику безопасности при занятиях плаванием

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Игра на воде)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**знать технику безопасности на занятиях по плаванию.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** знание техники безопасности

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

- Роль прикладного плавания в физическом воспитании.

**1. Занятие №57**

**Тема: «Плавание. Изучение поворотов в плавании кролем на груди, кролем на спине»**

**2.Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

- Метод частичной регламентации.

**3.Значение изучения темы:** При обучении плаванию решаются следующие основные задачи: — укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков;— изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;— всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;— ознакомление с правилами безопасности на воде.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

 - **учебная**: студент должен владеть техникой поворотов способом кроль на груди.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Изучение поворотов в плавании кролем на груди, кролем на спине)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**знать технику безопасности на занятиях по плаванию.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

 -изучение поворотов в плавании кролем на груди, кролем на спине.

 **5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** уметь показать повороты в плавании кролем на груди, кролем на спине.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

- Роль прикладного плавания в физическом воспитании.

**1. Занятие №58**

**Тема: «Плавание. Сдача норматива – 50 м вольным стилем с учетом времени»**

**2.Форма организации занятия :** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

- Метод частичной регламентации.

**3.Значение изучения темы:** Контрольные нормативы - необходимы для оценки физической подготовленности студентов.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

 - **учебная**: студент должен владеть техникой плавания.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (сдача контрольного норматива – плавание 50 м. вольным стилем с учетом времени. )

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**знать технику безопасности на занятиях по плаванию.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

 -контрольные нормативы.

 **5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** контрольные нормативы.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

- Роль прикладного плавания в физическом воспитании.

 **1.Занятие № 59**

 **Тема: «Баскетбол. Вводное занятие по баскетболу. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Основы техники игры»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучения темы.** Баскетбол является одним из популярнейших видов спорта, игра с мячом положительно влияющая на обучение и оздоровление студентов, баскетбол является видом спорта, пропагандирующим здоровый образ жизни. Вводное занятие по баскетболу необходимо для информирования студентов-медиков о предстоящем разделе обучения. Установка на данный раздел учебной программы – на обучение двигательным умениям, навыкам и на развитие физических качества. На занятиях физической культуры спортивными играми, важное значение имеют знания в области техники безопасности самих студентов, с целью избегания травматизма на учебных занятиях..

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

-**учебная**: студент должен знать технику безопасности при занятиях баскетболом.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Техника безопасности на занятиях по баскетболу. )

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**знать технику безопасности на занятиях по баскетболу.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

 **5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Техника безопасности на занятиях по баскетболу.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

1. История баскетбола.

2. Правила соревнований в баскетболе.

3.Тактика игры в защите и в нападении.

 **1.Занятие № 60**

 **Тема: «Баскетбол. Основы техники игры в баскетбол»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучения темы.** Баскетбол является одним из популярнейших видов спорта, игра с мячом положительно влияющая на обучение и оздоровление студентов, баскетбол является видом спорта, пропагандирующим здоровый образ жизни. Вводное занятие по баскетболу необходимо для информирования студентов-медиков о предстоящем разделе обучения. Установка на данный раздел учебной программы – на обучение двигательным умениям, навыкам и на развитие физических качества. На занятиях физической культуры спортивными играми, важное значение имеют знания в области техники безопасности самих студентов, с целью избегания травматизма на учебных занятиях..

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

-**учебная**: студент должен знать технику безопасности при занятиях баскетболом.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Основы техники игры в баскетбол.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**знать технику игры в баскетбол.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

 -обучение техники игры в баскетбол;

 **5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Уметь показать правильно технику игры в баскетбол.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

1. История баскетбола.

2. Правила соревнований в баскетболе.

3.Тактика игры в защите и в нападении.

 **1.Занятие № 61**

 **Тема: «Баскетбол. Индивидуальные и групповые тактические действия при «личной» защите в игре баскетбол»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

Разновидность занятия: В интерактивной форме

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучение темы.**

Баскетбол является одним из популярнейших видов спорта, игра с мячом положительно влияющая на обучение и оздоровление студентов, баскетбол является видом спорта, пропагандирующим здоровый образ жизни. Вводное занятие по баскетболу необходимо для информирования студентов-медиков о предстоящем разделе обучения. Установка на данный раздел учебной программы – на обучение двигательным умениям, навыкам и на развитие физических качеств.

На занятиях физической культуры спортивными играми, важное значение имеют знания в области техники безопасности самих студентов, с целью избегания травматизма на учебных занятиях..

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

-**учебная**: студент должен владеть техникой баскетбола.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Индивидуальные и групповые тактические действия при «личной» защите в игре баскетбол.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**знать технику индивидуальных и групповых тактических действия при «личной» защите в игре баскетбол

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

 -индивидуальные и групповые тактические действия при «личной» защите в игре баскетбол;

 **5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Уметь показать технику индивидуальных и групповых тактических действия при «личной» защите в игре баскетбол.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

1. История баскетбола.

2. Правила соревнований в баскетболе.

3.Тактика игры в защите и в нападении.

 **1.Занятие № 62**

 **Тема: «Баскетбол. Индивидуальные и групповые тактические действия при «быстром» прорыве в игре баскетбол»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучения темы.** Баскетбол является одним из популярнейших видов спорта, игра с мячом положительно влияющая на обучение и оздоровление студентов, баскетбол является видом спорта, пропагандирующим здоровый образ жизни. Вводное занятие по баскетболу необходимо для информирования студентов-медиков о предстоящем разделе обучения. Установка на данный раздел учебной программы – на обучение двигательным умениям, навыкам и на развитие физических качеств.

На занятиях физической культуры спортивными играми, важное значение имеют знания в области техники безопасности самих студентов, с целью избегания травматизма на учебных занятиях..

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

-**учебная**: студент должен владеть техникой баскетбола.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Индивидуальные и групповые тактические действия при «быстром» прорыве в игре баскетбол.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**знать технику индивидуальных и групповых тактических действия при «быстром» прорыве в игре баскетбол.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

 -индивидуальные и групповые тактические действия при «быстром» прорыве в игре баскетбол;

 **5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Уметь показать технику индивидуальных и групповых тактических действия при «быстром» прорыве в игре баскетбол.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

1. История баскетбола.

2. Правила соревнований в баскетболе.

3.Тактика игры в защите и в нападении.

 **1.Занятие № 63**

 **Тема: «Баскетбол. Техника овладения мячом в баскетболе»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучения темы.** Баскетбол является одним из популярнейших видов спорта, игра с мячом положительно влияющая на обучение и оздоровление студентов, баскетбол является видом спорта, пропагандирующим здоровый образ жизни. Вводное занятие по баскетболу необходимо для информирования студентов-медиков о предстоящем разделе обучения. Установка на данный раздел учебной программы – на обучение двигательным умениям, навыкам и на развитие физических качеств.

На занятиях физической культуры спортивными играми, важное значение имеют знания в области техники безопасности самих студентов, с целью избегания травматизма на учебных занятиях..

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

-**учебная**: студент должен владеть техникой владения мячом в баскетболе.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Техника овладения мячом в баскетболе.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**знать техникуовладения мячом в баскетболе.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

 -обучениетехники овладения мячом в баскетболе;

 **5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** знать технику овладения мячом в баскетболе.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

1. История баскетбола.

2. Правила соревнований в баскетболе.

3.Тактика игры в защите и в нападении.

 **1.Занятие № 64**

 **Тема:«Баскетбол. Подвижные игры в обучении и совершенствовании техники баскетбола»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучения темы.** Баскетбол является одним из популярнейших видов спорта, игра с мячом положительно влияющая на обучение и оздоровление студентов, баскетбол является видом спорта, пропагандирующим здоровый образ жизни. Вводное занятие по баскетболу необходимо для информирования студентов-медиков о предстоящем разделе обучения. Установка на данный раздел учебной программы – на обучение двигательным умениям, навыкам и на развитие физических качеств.

На занятиях физической культуры спортивными играми, важное значение имеют знания в области техники безопасности самих студентов, с целью избегания травматизма на учебных занятиях..

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

-**учебная**: студент должен знать технику безопасности при занятиях баскетболом.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Подвижные игры в обучении и совершенствовании техники баскетбола.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**совершенствование техники баскетбола в подвижных играх.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности;

 -подвижные игры в обучении и совершенствовании техники баскетбола;

 **5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Совершенствование техники баскетбола в подвижных играх.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

1. История баскетбола.

2. Правила соревнований в баскетболе.

3.Тактика игры в защите и в нападении.

 **1.Занятие № 65**

 **Тема: «Баскетбол. Тестирование по баскетболу»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.** **Значение изучения темы.** Баскетбол является одним из популярнейших видов спорта, игра с мячом положительно влияющая на обучение и оздоровление студентов, баскетбол является видом спорта, пропагандирующим здоровый образ жизни. Вводное занятие по баскетболу необходимо для информирования студентов-медиков о предстоящем разделе обучения. Установка на данный раздел учебной программы – на обучение двигательным умениям, навыкам и на развитие физических качеств.

На занятиях физической культуры спортивными играми, важное значение имеют знания в области техники безопасности самих студентов, с целью избегания травматизма на учебных занятиях..

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

-**учебная**: студент должен владеть техникой владения мячом в баскетболе.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Тестирование по баскетболу.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** тестирование по баскетболу.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности на занятиях по баскетболу;

 -тестирование по баскетболу;

 **5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Тестирование по баскетболу.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

1. История баскетбола.

2. Правила соревнований в баскетболе.

3.Тактика игры в защите и в нападении.

 **1.Занятие № 66**

 **Тема: «Гандбол. Организация и правила проведения игры в гандбол»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.** **Значение изучения темы.** Игра в гандбол занимает видное место в системе физического воспитания студентов. Данная игра является самой популярной среди студенческой молодежи.

Разнообразные движения, прыжки, быстрый бег, броски мяча по воротам с разных позиций, с опорного положения и в прыжке, игра вратаря при защите ворот составляют основу игры.

В процессе учебно-тренировочных занятий укрепляется здоровье занимающихся и совершенствуются их физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость). Эффективно совершенствуется физическое развитие, воспитывается смелость, решительность и воля к победе.

Организованные учебно-тренировочные занятия и соревнования на открытых спортивных площадках, имеют большое оздоровительное значение, способствуют укреплению и развитию двигательного аппарата. Игра в гандбол является одним из эффективных средств активного отдыха студентов.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

-**учебная**: студент должен знать правила игры гандбол, студент должен владеть техникой владения мячом в гандболе,

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Организация и правила проведения игры в гандбол.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**знать правила проведения игры в гандбол.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности на занятиях по гандболу;

 - организация и правила проведения игры в гандбол;

 **5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний** Знать правила проведения игры в гандбол**:**.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

1. История гандбола.

2. Правила соревнований в гандболе.

3.Тактика игры в защите и в нападении.

 **1.Занятие № 67**

 **Тема: «Гандбол. Обучение техническим действиям в игре гандбол»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучения темы.** Игра в гандбол занимает видное место в системе физического воспитания студентов. Данная игра является самой популярной среди студенческой молодежи.

Разнообразные движения, прыжки, быстрый бег, броски мяча по воротам с разных позиций, с опорного положения и в прыжке, игра вратаря при защите ворот составляют основу игры.

В процессе учебно-тренировочных занятий укрепляется здоровье занимающихся и совершенствуются их физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость). Эффективно совершенствуется физическое развитие, воспитывается смелость, решительность и воля к победе.

Организованные учебно-тренировочные занятия и соревнования на открытых спортивных площадках, имеют большое оздоровительное значение, способствуют укреплению и развитию двигательного аппарата. Игра в гандбол является одним из эффективных средств активного отдыха студентов.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

-**учебная**: студент должен знать правила игры гандбол, студент должен владеть техникой владения мячом в гандболе,

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Обучение техническим действиям в игре гандбол.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**знать технические действиям в игре гандбол.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности на занятиях по гандболу;

 - обучение техническим действиям в игре гандбол;

 **5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Знание техники безопасности на занятиях по гандболу.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

1. История гандбола.

2. Правила соревнований в гандболе.

3.Тактика игры в защите и в нападении.

 **1.Занятие № 68**

 **Тема: «Гандбол. Обучение тактическим действиям в игре гандбол»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.** **Значение изучения темы.** Игра в гандбол занимает видное место в системе физического воспитания студентов. Данная игра является самой популярной среди студенческой молодежи.

Разнообразные движения, прыжки, быстрый бег, броски мяча по воротам с разных позиций, с опорного положения и в прыжке, игра вратаря при защите ворот составляют основу игры.

В процессе учебно-тренировочных занятий укрепляется здоровье занимающихся и совершенствуются их физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость). Эффективно совершенствуется физическое развитие, воспитывается смелость, решительность и воля к победе.

Организованные учебно-тренировочные занятия и соревнования на открытых спортивных площадках, имеют большое оздоровительное значение, способствуют укреплению и развитию двигательного аппарата. Игра в гандбол является одним из эффективных средств активного отдыха студентов.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16).

-**учебная**: студент должен знать правила игры гандбол, студент должен владеть техникой владения мячом в гандболе.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Бег, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Обучение тактическим действиям в игре гандбол.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**знать тактические действиям в игре гандбол.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности на занятиях по гандболу;

 - обучение тактическим действиям в игре гандбол;

 **5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Знание техники безопасности на занятиях по гандболу.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

1. История гандбола.

2. Правила соревнований в гандболе.

3.Тактика игры в защите и в нападении.

**1. Занятие №69**

 **Тема:** **Легкая атлетика. Вводное занятие по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.**

**2.Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения**:**

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3.Значениеизучения темы:**

 Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по легкой атлетике необходим для информирования студентов-медиков (стоматологов) о предстоящем разделе обучения. На занятиях физической культурой по разделу легкая атлетика, большое значение имеют теоретические знания в области техники безопасности, правил соревнований, практические умения оказания доврачебной помощи при травмах, с целью избегания случаев травматизма у студентов на учебных занятиях.

**4.Цели обучения:**

 - **общая**:**(**обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 -**учебная**:студент должен знать инструкцию по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Бег 2-3 км.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой безопасности по легкой атлетике.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Техника безопасности.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Техника стартового бега.

- Техника финишного бега.

**1. Занятие № 70**

**Тема: «Легкая атлетика.** **Специально - бегеовые упражнения.»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения**:**

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение изучения темы:** изучение техникибега по дистанции, финиширования, совершенствование стартового разгона,необходимо для успешного освоения и совершенствования у студентов-медиков техники легкоатлетических упражнений.

 **4.Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

- **учебная**: студент должен владеть техникой выполнения специально-беговых упражнений.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Специальные упражнения в беге.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой безопасности по легкой атлетике.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Техника безопасности.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

 **7.Рекомендации по выполнению НИРС,в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Техника стартового бега.

- Техника финишного бега.

**1. Занятие № 71**

**Тема: «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции финиширование»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучения темы:** Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя [физическая подготовка](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGeyywmJyZtL2R-kgtU0nEci3HCVzKZYMw7PLKzoR3nKb0eGATw3XAQXcOay2wmIuwaIf5WFGgr9Gcqx1Zp7R8QOHOn1fEhBI0LlfR58maauRVm8wJCA4b3G7-AS12Vs8v3I4m58VttQ*0AxSWNuMd4ZoxVN8EGn1KmoD0n2kYlKFdUn3YTo7u9n9H8izodI5zo0z3lSeO23DINXMXhnmGDv8g6hKnHnQLoaCrozOxGnnW47QHawqiu-fJQf89v1367yVwbAKQVlNS8YyB04gEFQNsbD5yLaJvkeXmas5NOPKUvP3R98pjM*uMISwD2Wo1As*TGX49*QOyb14aIjvQOpmnsK3EF6KCWCsKaj4SfQOVL9TIyZYN59cP*m50Ofu5apYMLY9bADunxg1lXY0ZM3mDYrD2rZIaAXgHPUc37OnT9PYUi9iFlOYN8Lh9-xWo4L58z6Itzmi1cd*dRxmqZHk*7G7j6WPUKgDWA6I-Q9dQNDB33H7x5Zaz6WT4511EhmqeLgiPnEdYb&eurl%5B%5D=5KGeywoLCgv7V2jkOlVDjeV7NOyQaZ9Iv63rVHxOxhhRqqF0zq14oJu0fko) особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению [функциональных](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGey1NeX15vR8MQ-WQ7vR5z5B6tOF32D6NUU*4Zb7wJa8V62vzRTpK1U53H8PoKhhUP0KLW0v8CLkpi8O3g33RBN6mf8HuSc8YNFj8cOmR0bQSQZoh9*x9ves3B6bvyaHXru1TEmAvZJ-oxAVitm*hdpP5NeGcqJTI6CJK7quxoNRbGVxqC0cYKOyvGwhX4gFP2upKqvxlKRHsJRBVhJ2RvtEzgYxcUGJunON0vCNnRR0Bpb8RpGCqA96WDVOEwzuOynlHo7BHvsWloy3FgBlw2wi8N*xIAu9RG8Z*6zjUt2lzAL4EK81XrAEz2ElZF6hP942Ul9IdwPSEtE**8wELlc4YPtLAQ-WmQB5AatwN5DdwMTBrlE4MJfBo-MZzsLkXkTCilgKiXdlbhrUfuhEot5sNZNiAt8kbgC-29vQz8BZ4QwsM*-13BlMZQKOUzr9LSTCD8nm0HnWaM-yhFP5kSUo3ulKZndtmvL5d*6SVvHAsi03xUTHamiq2OLbYAqylnFqdd*YKvPGfb1*4*Zt-rzNSpOscV2UOZA*W-IkNy6FuY&eurl%5B%5D=5KGeywsKCwpI2iQE2rWjbQWb1Az-z4hZIq7GIJmjl-lw*TBJr3TEqOxdNUc) возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

Изучение техникибега по дистанции, финиширования, совершенствование стартового разгона,необходимо для успешного освоения и совершенствования у студентов-медиков техники легкоатлетических упражнений.

 **4**.**Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 -**учебная**: студент должен владеть техникой бега на короткие дистанции.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Бег на короткие дистанции.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой бега по дистанции, финиширование.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

 -уметь выполнять правильно бег по дистанции,финиширование;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Бег на короткие дистанции.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение легкой атлетики в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**-** Влияние спортивной ходьбы на здоровье человека

**1. Занятие № 72**

**Тема: «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение темы:** Изучение техники прыжковых упражненийнеобходимо для полноценного качественного обучения студентов-медиков легкоатлетическим упражнениям.

 **4.Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть техникой прыжка в длину.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговые упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Кроссовая подготовка 4-5 км.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой кроссового бега

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

 -кроссовая подготовка;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Кроссовая подготовка

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение легкой атлетики в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**-** Влияние спортивной ходьбы на здоровье человека

**1. Занятие № 73**

**Тема: «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (попеременный кросс)»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение темы:** Изучение техники прыжковых упражненийнеобходимо для полноценного качественного обучения студентов-медиков легкоатлетическим упражнениям.

 **4.Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть техникой прыжка в длину.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговые упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Кроссовая подготовка 4-5 км.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой кроссового бега

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

 -кроссовая подготовка;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Кроссовая подготовка

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение легкой атлетики в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**-** Влияние спортивной ходьбы на здоровье человека

**1. Занятие №74**

**Тема:** **«Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3.Значение изучения темы:** Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя [физическая подготовка](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGeyywmJyZtL2R-kgtU0nEci3HCVzKZYMw7PLKzoR3nKb0eGATw3XAQXcOay2wmIuwaIf5WFGgr9Gcqx1Zp7R8QOHOn1fEhBI0LlfR58maauRVm8wJCA4b3G7-AS12Vs8v3I4m58VttQ*0AxSWNuMd4ZoxVN8EGn1KmoD0n2kYlKFdUn3YTo7u9n9H8izodI5zo0z3lSeO23DINXMXhnmGDv8g6hKnHnQLoaCrozOxGnnW47QHawqiu-fJQf89v1367yVwbAKQVlNS8YyB04gEFQNsbD5yLaJvkeXmas5NOPKUvP3R98pjM*uMISwD2Wo1As*TGX49*QOyb14aIjvQOpmnsK3EF6KCWCsKaj4SfQOVL9TIyZYN59cP*m50Ofu5apYMLY9bADunxg1lXY0ZM3mDYrD2rZIaAXgHPUc37OnT9PYUi9iFlOYN8Lh9-xWo4L58z6Itzmi1cd*dRxmqZHk*7G7j6WPUKgDWA6I-Q9dQNDB33H7x5Zaz6WT4511EhmqeLgiPnEdYb&eurl%5B%5D=5KGeywoLCgv7V2jkOlVDjeV7NOyQaZ9Iv63rVHxOxhhRqqF0zq14oJu0fko) особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению [функциональных](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGey1NeX15vR8MQ-WQ7vR5z5B6tOF32D6NUU*4Zb7wJa8V62vzRTpK1U53H8PoKhhUP0KLW0v8CLkpi8O3g33RBN6mf8HuSc8YNFj8cOmR0bQSQZoh9*x9ves3B6bvyaHXru1TEmAvZJ-oxAVitm*hdpP5NeGcqJTI6CJK7quxoNRbGVxqC0cYKOyvGwhX4gFP2upKqvxlKRHsJRBVhJ2RvtEzgYxcUGJunON0vCNnRR0Bpb8RpGCqA96WDVOEwzuOynlHo7BHvsWloy3FgBlw2wi8N*xIAu9RG8Z*6zjUt2lzAL4EK81XrAEz2ElZF6hP942Ul9IdwPSEtE**8wELlc4YPtLAQ-WmQB5AatwN5DdwMTBrlE4MJfBo-MZzsLkXkTCilgKiXdlbhrUfuhEot5sNZNiAt8kbgC-29vQz8BZ4QwsM*-13BlMZQKOUzr9LSTCD8nm0HnWaM-yhFP5kSUo3ulKZndtmvL5d*6SVvHAsi03xUTHamiq2OLbYAqylnFqdd*YKvPGfb1*4*Zt-rzNSpOscV2UOZA*W-IkNy6FuY&eurl%5B%5D=5KGeywsKCwpI2iQE2rWjbQWb1Az-z4hZIq7GIJmjl-lw*TBJr3TEqOxdNUc) возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

 **4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 -**учебная**: студент должен владеть техникой прыжка в длину.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Прыжки в длину с места.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой прыжка в длину с места.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

 -уметь выполнять правильно технику прыжка в длину с места;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Владеть техникой прыжка в длину с места..

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение легкой атлетики в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**-** Влияние спортивной ходьбы на здоровье человека

**1. Занятие № 75**

**Тема:** **«Легкая атлетика. Бег на средние дистанции»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения**:**

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение изучения темы:** изучение техникибега по дистанции, финиширования, совершенствование стартового разгона,необходимо для успешного освоения и совершенствования у студентов-медиков техники легкоатлетических упражнений.

**4.Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть техникой бега на короткие дистанции.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Специальные упражнения для бега на средние дистанции.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой бега на средние дистанции.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

 -техника бега на короткие дистанции;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Техника безопасности.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС,в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Техника стартового бега.

- Техника финишного бега.

**1. Занятие № 76**

**Тема:** **«Легкая атлетика. Метание мяча (гранаты) с места»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучения темы:** Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя [физическая подготовка](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGeyywmJyZtL2R-kgtU0nEci3HCVzKZYMw7PLKzoR3nKb0eGATw3XAQXcOay2wmIuwaIf5WFGgr9Gcqx1Zp7R8QOHOn1fEhBI0LlfR58maauRVm8wJCA4b3G7-AS12Vs8v3I4m58VttQ*0AxSWNuMd4ZoxVN8EGn1KmoD0n2kYlKFdUn3YTo7u9n9H8izodI5zo0z3lSeO23DINXMXhnmGDv8g6hKnHnQLoaCrozOxGnnW47QHawqiu-fJQf89v1367yVwbAKQVlNS8YyB04gEFQNsbD5yLaJvkeXmas5NOPKUvP3R98pjM*uMISwD2Wo1As*TGX49*QOyb14aIjvQOpmnsK3EF6KCWCsKaj4SfQOVL9TIyZYN59cP*m50Ofu5apYMLY9bADunxg1lXY0ZM3mDYrD2rZIaAXgHPUc37OnT9PYUi9iFlOYN8Lh9-xWo4L58z6Itzmi1cd*dRxmqZHk*7G7j6WPUKgDWA6I-Q9dQNDB33H7x5Zaz6WT4511EhmqeLgiPnEdYb&eurl%5B%5D=5KGeywoLCgv7V2jkOlVDjeV7NOyQaZ9Iv63rVHxOxhhRqqF0zq14oJu0fko) особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению [функциональных](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGey1NeX15vR8MQ-WQ7vR5z5B6tOF32D6NUU*4Zb7wJa8V62vzRTpK1U53H8PoKhhUP0KLW0v8CLkpi8O3g33RBN6mf8HuSc8YNFj8cOmR0bQSQZoh9*x9ves3B6bvyaHXru1TEmAvZJ-oxAVitm*hdpP5NeGcqJTI6CJK7quxoNRbGVxqC0cYKOyvGwhX4gFP2upKqvxlKRHsJRBVhJ2RvtEzgYxcUGJunON0vCNnRR0Bpb8RpGCqA96WDVOEwzuOynlHo7BHvsWloy3FgBlw2wi8N*xIAu9RG8Z*6zjUt2lzAL4EK81XrAEz2ElZF6hP942Ul9IdwPSEtE**8wELlc4YPtLAQ-WmQB5AatwN5DdwMTBrlE4MJfBo-MZzsLkXkTCilgKiXdlbhrUfuhEot5sNZNiAt8kbgC-29vQz8BZ4QwsM*-13BlMZQKOUzr9LSTCD8nm0HnWaM-yhFP5kSUo3ulKZndtmvL5d*6SVvHAsi03xUTHamiq2OLbYAqylnFqdd*YKvPGfb1*4*Zt-rzNSpOscV2UOZA*W-IkNy6FuY&eurl%5B%5D=5KGeywsKCwpI2iQE2rWjbQWb1Az-z4hZIq7GIJmjl-lw*TBJr3TEqOxdNUc) возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 - **учебная**: студент должен владеть техникой метания мяча (гранаты) с разбега.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Техника метание мяча с места.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой метания мяча (гранаты) с места.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

 -уметь выполнять правильно технику метания мяча (гранаты) с места;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Владеть техникой метания мяча (гранаты) с места.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение легкой атлетики в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**1. Занятие № 77**

**Тема:** **«Легкая атлетика. Метание мяча (гранаты) с разбега»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучения темы:** Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя [физическая подготовка](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGeyywmJyZtL2R-kgtU0nEci3HCVzKZYMw7PLKzoR3nKb0eGATw3XAQXcOay2wmIuwaIf5WFGgr9Gcqx1Zp7R8QOHOn1fEhBI0LlfR58maauRVm8wJCA4b3G7-AS12Vs8v3I4m58VttQ*0AxSWNuMd4ZoxVN8EGn1KmoD0n2kYlKFdUn3YTo7u9n9H8izodI5zo0z3lSeO23DINXMXhnmGDv8g6hKnHnQLoaCrozOxGnnW47QHawqiu-fJQf89v1367yVwbAKQVlNS8YyB04gEFQNsbD5yLaJvkeXmas5NOPKUvP3R98pjM*uMISwD2Wo1As*TGX49*QOyb14aIjvQOpmnsK3EF6KCWCsKaj4SfQOVL9TIyZYN59cP*m50Ofu5apYMLY9bADunxg1lXY0ZM3mDYrD2rZIaAXgHPUc37OnT9PYUi9iFlOYN8Lh9-xWo4L58z6Itzmi1cd*dRxmqZHk*7G7j6WPUKgDWA6I-Q9dQNDB33H7x5Zaz6WT4511EhmqeLgiPnEdYb&eurl%5B%5D=5KGeywoLCgv7V2jkOlVDjeV7NOyQaZ9Iv63rVHxOxhhRqqF0zq14oJu0fko) особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению [функциональных](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGey1NeX15vR8MQ-WQ7vR5z5B6tOF32D6NUU*4Zb7wJa8V62vzRTpK1U53H8PoKhhUP0KLW0v8CLkpi8O3g33RBN6mf8HuSc8YNFj8cOmR0bQSQZoh9*x9ves3B6bvyaHXru1TEmAvZJ-oxAVitm*hdpP5NeGcqJTI6CJK7quxoNRbGVxqC0cYKOyvGwhX4gFP2upKqvxlKRHsJRBVhJ2RvtEzgYxcUGJunON0vCNnRR0Bpb8RpGCqA96WDVOEwzuOynlHo7BHvsWloy3FgBlw2wi8N*xIAu9RG8Z*6zjUt2lzAL4EK81XrAEz2ElZF6hP942Ul9IdwPSEtE**8wELlc4YPtLAQ-WmQB5AatwN5DdwMTBrlE4MJfBo-MZzsLkXkTCilgKiXdlbhrUfuhEot5sNZNiAt8kbgC-29vQz8BZ4QwsM*-13BlMZQKOUzr9LSTCD8nm0HnWaM-yhFP5kSUo3ulKZndtmvL5d*6SVvHAsi03xUTHamiq2OLbYAqylnFqdd*YKvPGfb1*4*Zt-rzNSpOscV2UOZA*W-IkNy6FuY&eurl%5B%5D=5KGeywsKCwpI2iQE2rWjbQWb1Az-z4hZIq7GIJmjl-lw*TBJr3TEqOxdNUc) возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 - **учебная**: студент должен владеть техникой метания мяча (гранаты) с разбега.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Техника метание мяча с места.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой метания мяча (гранаты) с места.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

 -уметь выполнять правильно технику метания мяча (гранаты) с места;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Владеть техникой метания мяча (гранаты) с места.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение легкой атлетики в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**1. Занятие № 78**

**Тема:**  **«Легкая атлетика. Сдача обязательных контрольных нормативов: бег 2000 м. девушки, 3000 м. юноши.»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение темы: «**Подготовка к сдаче обязательных контрольных нормативов. Основные сдачи: повторный бег на отрезках от 2000 м. девушки, 3000 м юноши позволяет определить уровень физической подготовленности студентов.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по легкой атлетике.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Сдача контрольных нормативов.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**сдача контрольных нормативов бег 2000 и 3000 м.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

 -контрольные нормативы;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Контрольные нормативы.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение легкой атлетики в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**-** Влияние спортивной ходьбы на здоровье человека.

**1. Занятие № 79**

**Тема:**  **«Конькобежный спорт. Конькобежный спорт в программе физического воспитания студентов».**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3.Значение изучения темы:** физического воспитания является неотъемлемой частью всей системы коммунистического воспитания в нашей стране. Применение различных средств и методов физического воспитания в сочетании с гигиеническими факторами содействует укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, формированию жизненно необходимых двигательных навыков. Физическая культура и спорт - важнейшие и эффективные средства формирования морального и духовного облика советского человека, способствующие его всестороннему гармоническому развитию. В системе физического воспитания конькобежный спорт занимает одно из ведущих мест. Это подлинно массовый вид спорта. С одинаковым увлечением на коньках катаются и дети, и взрослые, и люди преклонного возраста. Нагрузки при простом катании и скоростном беге легко дозируются в зависимости от поставленной цели, возраста, пола, подготовленности и состояния здоровья занимающихся.Во время бега на коньках в работу включаются почти все мышцы тела, благодаря чему усиливается деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, а также повышается обмен веществ. Катаясь на коньках или занимаясь конькобежным спортом на чистом зимнем воздухе, конькобежцы выполняют большую физическую работу в благоприятных гигиенических условиях. Такие занятия благотворно влияют на организм, укрепляют нервную систему, создают бодрое, жизнерадостное настроение, являются сильным закаливающим средством, предупреждающим появление многих заболеваний. Катание на коньках после работы или учебы позволяет быстрее восстановить умственные и физические силы. Благодаря положительному воздействию на организм занимающихся, конькобежный спорт широко распространен в нашей стране и культивируется везде, где позволяют климатические условия. Конькобежным спортом занимаются в коллективах физической культуры школ, техникумов, вузов, добровольных спортивных обществ, по месту жительства.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по конькобежному спорту.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Вводное занятие, техника безопасности, история развития .)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**техника безопасности на занятиях по конькам.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по конькам;

 -история развития конькобежного спорта;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Техника безопасности.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение конькобежного спорта в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**-** История развития конькобежного спорта в России.

**1. Занятие № 80**

**Тема:«Конькобежный спорт. Методика обучения техники скоростного бега на коньках».**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение изучения темы:** физического воспитания является неотъемлемой частью всей системы коммунистического воспитания в нашей стране. Применение различных средств и методов физического воспитания в сочетании с гигиеническими факторами содействует укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, формированию жизненно необходимых двигательных навыков. Физическая культура и спорт - важнейшие и эффективные средства формирования морального и духовного облика советского человека, способствующие его всестороннему гармоническому развитию. В системе физического воспитания конькобежный спорт занимает одно из ведущих мест. Это подлинно массовый вид спорта. С одинаковым увлечением на коньках катаются и дети, и взрослые, и люди преклонного возраста. Нагрузки при простом катании и скоростном беге легко дозируются в зависимости от поставленной цели, возраста, пола, подготовленности и состояния здоровья занимающихся. Во время бега на коньках в работу включаются почти все мышцы тела, благодаря чему усиливается деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, а также повышается обмен веществ. Катаясь на коньках или занимаясь конькобежным спортом на чистом зимнем воздухе, конькобежцы выполняют большую физическую работу в благоприятных гигиенических условиях. Такие занятия благотворно влияют на организм, укрепляют нервную систему, создают бодрое, жизнерадостное настроение, являются сильным закаливающим средством, предупреждающим появление многих заболеваний. Катание на коньках после работы или учебы позволяет быстрее восстановить умственные и физические силы. Благодаря положительному воздействию на организм занимающихся, конькобежный спорт широко распространен в нашей стране и культивируется везде, где позволяют климатические условия. Конькобежным спортом занимаются в коллективах физической культуры школ, техникумов, вузов, добровольных спортивных обществ, по месту жительства.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по конькобежному спорту.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Методика обучения техники скоростного бега на коньках.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой скоростного бега на коньках.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности в беге коньках;

 -обучение техники скоростного бега на коньках;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Уметь показать технику скоростного бега на коньках.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение конькобежного спорта в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**-** История развития конькобежного спорта в России.

**1. Занятие № 81**

**Тема:**  **«Конькобежный спорт. Методика обучения бегу по прямой на короткую дистанцию 500м».**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения**:**

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение изучения темы:** физического воспитания является неотъемлемой частью всей системы коммунистического воспитания в нашей стране. Применение различных средств и методов физического воспитания в сочетании с гигиеническими факторами содействует укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, формированию жизненно необходимых двигательных навыков. Физическая культура и спорт - важнейшие и эффективные средства формирования морального и духовного облика советского человека, способствующие его всестороннему гармоническому развитию. В системе физического воспитания конькобежный спорт занимает одно из ведущих мест. Это подлинно массовый вид спорта. С одинаковым увлечением на коньках катаются и дети, и взрослые, и люди преклонного возраста. Нагрузки при простом катании и скоростном беге легко дозируются в зависимости от поставленной цели, возраста, пола, подготовленности и состояния здоровья занимающихся. Во время бега на коньках в работу включаются почти все мышцы тела, благодаря чему усиливается деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, а также повышается обмен веществ. Катаясь на коньках или занимаясь конькобежным спортом на чистом зимнем воздухе, конькобежцы выполняют большую физическую работу в благоприятных гигиенических условиях. Такие занятия благотворно влияют на организм, укрепляют нервную систему, создают бодрое, жизнерадостное настроение, являются сильным закаливающим средством, предупреждающим появление многих заболеваний. Катание на коньках после работы или учебы позволяет быстрее восстановить умственные и физические силы. Благодаря положительному воздействию на организм занимающихся, конькобежный спорт широко распространен в нашей стране и культивируется везде, где позволяют климатические условия. Конькобежным спортом занимаются в коллективах физической культуры школ, техникумов, вузов, добровольных спортивных обществ, по месту жительства.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по конькобежному спорту.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Методика обучения бегу по прямой на короткую дистанцию 500м)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой бега по прямой на короткую дистанцию 500м.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности в беге коньках;

 -обучение техники бега по прямой на короткую дистанцию 500м;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Уметь показать технику бега по прямой на короткую дистанцию 500м.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение конькобежного спорта в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**-** История развития конькобежного спорта в России.

**1. Занятие № 82**

**Тема:**  **«Конькобежный спорт. Методика обучения техника скоростного бега на коньках по повороту на короткие дистанции».**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение изучения темы:** физического воспитания является неотъемлемой частью всей системы коммунистического воспитания в нашей стране. Применение различных средств и методов физического воспитания в сочетании с гигиеническими факторами содействует укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, формированию жизненно необходимых двигательных навыков. Физическая культура и спорт - важнейшие и эффективные средства формирования морального и духовного облика советского человека, способствующие его всестороннему гармоническому развитию. В системе физического воспитания конькобежный спорт занимает одно из ведущих мест. Это подлинно массовый вид спорта. С одинаковым увлечением на коньках катаются и дети, и взрослые, и люди преклонного возраста. Нагрузки при простом катании и скоростном беге легко дозируются в зависимости от поставленной цели, возраста, пола, подготовленности и состояния здоровья занимающихся. Во время бега на коньках в работу включаются почти все мышцы тела, благодаря чему усиливается деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, а также повышается обмен веществ. Катаясь на коньках или занимаясь конькобежным спортом на чистом зимнем воздухе, конькобежцы выполняют большую физическую работу в благоприятных гигиенических условиях. Такие занятия благотворно влияют на организм, укрепляют нервную систему, создают бодрое, жизнерадостное настроение, являются сильным закаливающим средством, предупреждающим появление многих заболеваний. Катание на коньках после работы или учебы позволяет быстрее восстановить умственные и физические силы. Благодаря положительному воздействию на организм занимающихся, конькобежный спорт широко распространен в нашей стране и культивируется везде, где позволяют климатические условия. Конькобежным спортом занимаются в коллективах физической культуры школ, техникумов, вузов, добровольных спортивных обществ, по месту жительства.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по конькобежному спорту.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Методика обучения техника скоростного бега на коньках по повороту на короткие дистанции)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой скоростного бега на коньках по повороту на короткие дистанции.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности в беге коньках;

 -обучение техники скоростного бега на коньках по повороту на короткие дистанции.;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Уметь показать скоростного бега на коньках по повороту на короткие дистанции.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение конькобежного спорта в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**-** История развития конькобежного спорта в России.

**1. Занятие № 83**

**Тема: «Конькобежный спорт. Методика обучения техника скоростного бега на коньках со старта».**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение изучения темы:** физического воспитания является неотъемлемой частью всей системы коммунистического воспитания в нашей стране. Применение различных средств и методов физического воспитания в сочетании с гигиеническими факторами содействует укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, формированию жизненно необходимых двигательных навыков. Физическая культура и спорт - важнейшие и эффективные средства формирования морального и духовного облика советского человека, способствующие его всестороннему гармоническому развитию. В системе физического воспитания конькобежный спорт занимает одно из ведущих мест. Это подлинно массовый вид спорта. С одинаковым увлечением на коньках катаются и дети, и взрослые, и люди преклонного возраста. Нагрузки при простом катании и скоростном беге легко дозируются в зависимости от поставленной цели, возраста, пола, подготовленности и состояния здоровья занимающихся. Во время бега на коньках в работу включаются почти все мышцы тела, благодаря чему усиливается деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, а также повышается обмен веществ. Катаясь на коньках или занимаясь конькобежным спортом на чистом зимнем воздухе, конькобежцы выполняют большую физическую работу в благоприятных гигиенических условиях. Такие занятия благотворно влияют на организм, укрепляют нервную систему, создают бодрое, жизнерадостное настроение, являются сильным закаливающим средством, предупреждающим появление многих заболеваний. Катание на коньках после работы или учебы позволяет быстрее восстановить умственные и физические силы. Благодаря положительному воздействию на организм занимающихся, конькобежный спорт широко распространен в нашей стране и культивируется везде, где позволяют климатические условия. Конькобежным спортом занимаются в коллективах физической культуры школ, техникумов, вузов, добровольных спортивных обществ, по месту жительства.

**Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по конькобежному спорту.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Методика обучения техника скоростного бега на коньках со старта)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой скоростного бега на коньках со старта.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности в беге коньках;

 -обучение техники скоростного бега на коньках со старта;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Уметь показать технику скоростного бега на коньках со старта.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение конькобежного спорта в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**-** История развития конькобежного спорта в России.

**1. Занятие № 84**

**Тема:**  **«Конькобежный спорт. Физическая подготовка конькобежцев в ВУЗЕ».**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

**Методы обучения:**

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение изучения темы:** физического воспитания является неотъемлемой частью всей системы коммунистического воспитания в нашей стране. Применение различных средств и методов физического воспитания в сочетании с гигиеническими факторами содействует укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, формированию жизненно необходимых двигательных навыков. Физическая культура и спорт - важнейшие и эффективные средства формирования морального и духовного облика советского человека, способствующие его всестороннему гармоническому развитию. В системе физического воспитания конькобежный спорт занимает одно из ведущих мест. Это подлинно массовый вид спорта. С одинаковым увлечением на коньках катаются и дети, и взрослые, и люди преклонного возраста. Нагрузки при простом катании и скоростном беге легко дозируются в зависимости от поставленной цели, возраста, пола, подготовленности и состояния здоровья занимающихся. Во время бега на коньках в работу включаются почти все мышцы тела, благодаря чему усиливается деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, а также повышается обмен веществ. Катаясь на коньках или занимаясь конькобежным спортом на чистом зимнем воздухе, конькобежцы выполняют большую физическую работу в благоприятных гигиенических условиях. Такие занятия благотворно влияют на организм, укрепляют нервную систему, создают бодрое, жизнерадостное настроение, являются сильным закаливающим средством, предупреждающим появление многих заболеваний. Катание на коньках после работы или учебы позволяет быстрее восстановить умственные и физические силы. Благодаря положительному воздействию на организм занимающихся, конькобежный спорт широко распространен в нашей стране и культивируется везде, где позволяют климатические условия. Конькобежным спортом занимаются в коллективах физической культуры школ, техникумов, вузов, добровольных спортивных обществ, по месту жительства.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по конькобежному спорту.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Физическая подготовка конькобежцев в ВУЗЕ)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой бега на коньках.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности в беге коньках;

 -физическая подготовка конькобежцев в ВУЗЕ;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Физическая подготовка конькобежцев в ВУЗЕ.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение конькобежного спорта в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**-** История развития конькобежного спорта в России.

**1. Занятие № 85**

**Тема:**  **«Конькобежный спорт. Контрольное тестирование. Дистанция 500 м».**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение изучения темы:** физического воспитания является неотъемлемой частью всей системы коммунистического воспитания в нашей стране. Применение различных средств и методов физического воспитания в сочетании с гигиеническими факторами содействует укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, формированию жизненно необходимых двигательных навыков. Физическая культура и спорт - важнейшие и эффективные средства формирования морального и духовного облика советского человека, способствующие его всестороннему гармоническому развитию. В системе физического воспитания конькобежный спорт занимает одно из ведущих мест. Это подлинно массовый вид спорта. С одинаковым увлечением на коньках катаются и дети, и взрослые, и люди преклонного возраста. Нагрузки при простом катании и скоростном беге легко дозируются в зависимости от поставленной цели, возраста, пола, подготовленности и состояния здоровья занимающихся. Во время бега на коньках в работу включаются почти все мышцы тела, благодаря чему усиливается деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, а также повышается обмен веществ. Катаясь на коньках или занимаясь конькобежным спортом на чистом зимнем воздухе, конькобежцы выполняют большую физическую работу в благоприятных гигиенических условиях. Такие занятия благотворно влияют на организм, укрепляют нервную систему, создают бодрое, жизнерадостное настроение, являются сильным закаливающим средством, предупреждающим появление многих заболеваний. Катание на коньках после работы или учебы позволяет быстрее восстановить умственные и физические силы. Благодаря положительному воздействию на организм занимающихся, конькобежный спорт широко распространен в нашей стране и культивируется везде, где позволяют климатические условия. Конькобежным спортом занимаются в коллективах физической культуры школ, техникумов, вузов, добровольных спортивных обществ, по месту жительства.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по конькобежному спорту.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Контрольное тестирование. Дистанция 500 м)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** контрольное тестирование. Дистанция 500 м.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности в беге коньках;

 -Контрольное тестирование. Дистанция 500 м;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Контрольное тестирование. Дистанция 500 м.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение конькобежного спорта в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**-** История развития конькобежного спорта в России.

**1. Занятие № 87**

**Тема: «Лыжные гонки. Вводное занятие по лыжным гонкам. Техника безопасности»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

**Методы обучения:**

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3. Значение темы:** Лыжные гонки является одним из популярнейших видов спорта. Занятия лыжными гонками помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место лыжные гонки занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой по лыжным гонкам, большое значение имеет умение использовать технику торможения и подъема.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по лыжным гонкам.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Вводное занятие по лыжным гонкам)

 - основная (Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** Техник безопасности на занятиях по лыжным гонкам а.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по лыжным гонкам;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

1.Значение физической культуры в профессии врача

2.Влияние занятий лыжными гонками на здоровье человека.

**1. Занятие № 87**

**Тема: «Лыжные гонки. Техника и способы торможения в лыжных гонках».**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3. Значение изучения темы:** Лыжные гонки является одним из популярнейших видов спорта. Занятия лыжными гонками помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место лыжные гонки занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой по лыжным гонкам, большое значение имеет умение использовать технику торможения и подъема.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по лыжным гонкам.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Разминка 3000м.,обще-развивающие упражнения.)

 - основная (обучение способов торможения в лыжных гонках.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** уметь применять все способы торможения в лыжных гонках.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по лыжным гонкам;

 - обучение способам торможения в лыжных гонках;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть всеми способами торможения в лыжных гонках.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие № 88**

**Тема: «Лыжные гонки. Техника преодоления подъемов в лыжных гонках»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3. Значение изучения темы:** Лыжные гонки является одним из популярнейших видов спорта. Занятия лыжными гонками помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место лыжные гонки занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой по лыжным гонкам, большое значение имеет умение использовать технику торможения и подъема.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по лыжным гонкам

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Разминка 3000м.,обще-развивающие упражнения.)

 - основная (обучение техники преодоления подъемов в лыжных гонках.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** уметь применять технику преодоления подъемов в лыжных гонках .

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по лыжным гонкам;

 - обучение техники преодоления подъемов в лыжных гонках;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой преодоления подъемов в лыжных гонках.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие № 89**

**Тема: «Лыжные гонки. Техника одновременного одношажного лыжного хода»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3. Значение изучения темы:** Лыжные гонки является одним из популярнейших видов спорта. Занятия лыжными гонками помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место лыжные гонки занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой по лыжным гонкам, большое значение имеет умение использовать технику торможения и подъема.

 **4.Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по лыжным гонкам

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Разминка 3000м.,обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Техника одновременного одношажного лыжного хода.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** уметь применять техник одновременного одношажного лыжного хода.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по лыжным гонкам;

 - обучение техники одновременного одношажного лыжного хода;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой одновременного одношажного лыжного хода.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие № 90**

**Тема: «Лыжные гонки. Основы техники передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3. Значение изучения темы:** Лыжные гонки является одним из популярнейших видов спорта. Занятия лыжными гонками помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место лыжные гонки занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой по лыжным гонкам, большое значение имеет умение использовать технику торможения и подъема.

**4. Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по лыжным гонкам

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Разминка 3000м.,обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Основы техники передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом)

 - заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** уметь применять техник передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по лыжным гонкам;

 - обучение техники передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие №91**

**Тема: «Лыжные гонки. Тестирование по оценки подготовленности по лыжным гонкам 2000 и 3000 м.».**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3. Значение изучения темы:** Лыжные гонки является одним из популярнейших видов спорта. Занятия лыжными гонками помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место лыжные гонки занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой по лыжным гонкам, большое значение имеет умение использовать технику торможения и подъема.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по лыжным гонкам

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Разминка 3000м.,обще-развивающие упражнения.)

 - основная (контрольное тестирование по лыжным гонкам.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** тестирование по лыжным гонкам.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по лыжным гонкам;

 - сдача контрольных нормативов по лыжным гонкам;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** контрольные нормативы по лыжным гонкам.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие №92**

**Тема: «Лыжные гонки. Контрольное тестирование по лыжным гонкам».**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3. Значение изучения темы:** Лыжные гонки является одним из популярнейших видов спорта. Занятия лыжными гонками помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место лыжные гонки занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой по лыжным гонкам, большое значение имеет умение использовать технику торможения и подъема.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по лыжным гонкам

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Разминка 3000м.,обще-развивающие упражнения.)

 - основная (контрольное тестирование по лыжным гонкам.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** тестирование по лыжным гонкам.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по лыжным гонкам;

 - сдача контрольных нормативов по лыжным гонкам;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** контрольные нормативы по лыжным гонкам.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие № 93**

**Тема: «Волейбол**. **Вводное занятие по волейболу. Техника безопасности на занятиях»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение изучения темы:** Волейбол является одним из популярнейших видов спорта. Занятия волейболом помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой (спортивными играми), большое значение для студентов-стоматологов имеют знания в области техники безопасности с целью избежать травматизма.

 **4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по волейболу

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Разминка 3000м.,обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Вводное занятие по волейболу. Техника безопасности на занятиях.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-** техника безопасности на занятиях по волейболу.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности на занятиях по волейболу;

 -вводное занятие по волейболу.

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** знание техники безопасности на занятиях по волейболу.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Волейбол, как средство укрепления здоровья человека.

- Спортивные игры в контексте развития физических качеств человека.

**1. Занятие № 94**

**Тема:**  **«Волейбол. Основы техники игры в волейбол.»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение изучения темы:** Волейбол является одним из популярнейших видов спорта. Занятия волейболом помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой (спортивными играми), большое значение для студентов-стоматологов имеют знания в области техники безопасности с целью избежать травматизма.

 **4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по волейболу.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговая разминка, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Обучение техники игры в волейболе.)

 - заключительная (Игра, подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой игры в волейболе.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по волейболу;

 -обучение техники игры в волейболе;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой игры в волейболе.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Волейбол, как средство укрепления здоровья человека.

- Спортивные игры в контексте развития физических качеств человека.

**1. Занятие № 95**

 **Тема: «Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение изучения темы:** Волейбол является одним из популярнейших видов спорта. Занятия волейболом помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой (спортивными играми), большое значение имеет техника выполнения различных технических приемов.

 **4. Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по волейболу.

**5.План изучения темы:**

**-**подготовительная (Беговая разминка, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху.)

 - заключительная (Игра, подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой передачи мяча двумя руками сверху.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по волейболу;

 - обучение техники передачи мяча двумя руками сверху;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой передачи мяча двумя руками сверху.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Волейбол, как средство укрепления здоровья человека.

- Спортивные игры в контексте развития физических качеств человека

**1. Занятие № 96**

 **Тема: «Волейбол. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3.Значение изучения темы:** Волейбол является одним из популярнейших видов спорта. Занятия волейболом помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой (спортивными играми), большое значение имеет техника выполнения различных технических приемов.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по волейболу

**5.План изучения темы:**

**-**подготовительная (Беговая разминка, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Обучение техники передачи мяча двумя руками снизу.)

 - заключительная (Игра, подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой передачи мяча двумя руками снизу.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по волейболу;

 - обучение техники передачи мяча двумя руками снизу;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой передачи мяча двумя руками снизу.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Волейбол, как средство укрепления здоровья человека.

- Спортивные игры в контексте развития физических качеств человека

**1. Занятие № 97**

 **Тема: «Волейбол. Техника подач в волейболе»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение темы:** Волейбол является одним из популярнейших видов спорта. Занятия волейболом помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культурой (спортивными играми), большое значение имеет техника выполнения различных технических приемов.

**4. Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по волейболу

**5.План изучения темы:**

**-**подготовительная (Беговая разминка, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Обучение техники подач в волейболе.)

 - заключительная (Игра, подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой подач в волейболе.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по волейболу;

 - обучение техники подач в волейболе;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой подач в волейболе.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Волейбол, как средство укрепления здоровья человека.

- Спортивные игры в контексте развития физических качеств человека

**1. Занятие № 98**

 **Тема: «Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе в игровых условиях»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение изучения темы:** Волейбол является одним из популярнейших видов спорта. Занятия волейболом помогают укрепить здоровье, всесторонне развивают человека, формируют жизненно необходимые двигательные навыки и умения, помогают подготовиться к активной трудовой деятельности; способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса. На занятиях физической культуры спортивными играми, большое значение имеет правильная техника выполнения блокирующих действий.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по волейболу.

**5.План изучения темы:**

**-**подготовительная (Беговая разминка, обще-развивающие упражнения.)

 - основная (Совершенствование технических элементов в волейболе в игровых условиях.)

 - заключительная (Игра, подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техническими элементами в волейболе.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по волейболу;

 -совершенствование технических элементов в волейболе в игровых условиях.;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техническими элементами в волейболе.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

**-** Волейбол, как средство укрепления здоровья человека.

- Спортивные игры в контексте развития физических качеств человека

**1. Занятие № 99**

**Тема: «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование)»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучения темы:** Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя [физическая подготовка](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGeyywmJyZtL2R-kgtU0nEci3HCVzKZYMw7PLKzoR3nKb0eGATw3XAQXcOay2wmIuwaIf5WFGgr9Gcqx1Zp7R8QOHOn1fEhBI0LlfR58maauRVm8wJCA4b3G7-AS12Vs8v3I4m58VttQ*0AxSWNuMd4ZoxVN8EGn1KmoD0n2kYlKFdUn3YTo7u9n9H8izodI5zo0z3lSeO23DINXMXhnmGDv8g6hKnHnQLoaCrozOxGnnW47QHawqiu-fJQf89v1367yVwbAKQVlNS8YyB04gEFQNsbD5yLaJvkeXmas5NOPKUvP3R98pjM*uMISwD2Wo1As*TGX49*QOyb14aIjvQOpmnsK3EF6KCWCsKaj4SfQOVL9TIyZYN59cP*m50Ofu5apYMLY9bADunxg1lXY0ZM3mDYrD2rZIaAXgHPUc37OnT9PYUi9iFlOYN8Lh9-xWo4L58z6Itzmi1cd*dRxmqZHk*7G7j6WPUKgDWA6I-Q9dQNDB33H7x5Zaz6WT4511EhmqeLgiPnEdYb&eurl%5B%5D=5KGeywoLCgv7V2jkOlVDjeV7NOyQaZ9Iv63rVHxOxhhRqqF0zq14oJu0fko) особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению [функциональных](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGey1NeX15vR8MQ-WQ7vR5z5B6tOF32D6NUU*4Zb7wJa8V62vzRTpK1U53H8PoKhhUP0KLW0v8CLkpi8O3g33RBN6mf8HuSc8YNFj8cOmR0bQSQZoh9*x9ves3B6bvyaHXru1TEmAvZJ-oxAVitm*hdpP5NeGcqJTI6CJK7quxoNRbGVxqC0cYKOyvGwhX4gFP2upKqvxlKRHsJRBVhJ2RvtEzgYxcUGJunON0vCNnRR0Bpb8RpGCqA96WDVOEwzuOynlHo7BHvsWloy3FgBlw2wi8N*xIAu9RG8Z*6zjUt2lzAL4EK81XrAEz2ElZF6hP942Ul9IdwPSEtE**8wELlc4YPtLAQ-WmQB5AatwN5DdwMTBrlE4MJfBo-MZzsLkXkTCilgKiXdlbhrUfuhEot5sNZNiAt8kbgC-29vQz8BZ4QwsM*-13BlMZQKOUzr9LSTCD8nm0HnWaM-yhFP5kSUo3ulKZndtmvL5d*6SVvHAsi03xUTHamiq2OLbYAqylnFqdd*YKvPGfb1*4*Zt-rzNSpOscV2UOZA*W-IkNy6FuY&eurl%5B%5D=5KGeywsKCwpI2iQE2rWjbQWb1Az-z4hZIq7GIJmjl-lw*TBJr3TEqOxdNUc) возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

Изучение техникибега по дистанции, финиширования, совершенствование стартового разгона,необходимо для успешного освоения и совершенствования у студентов-медиков техники легкоатлетических упражнений.

 **4**.**Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 -**учебная**: студент должен владеть техникой бега на короткие дистанции.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Бег на короткие дистанции.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой бега по дистанции, финиширование.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

 -уметь выполнять правильно бег по дистанции, финиширование;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Бег на короткие дистанции.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение легкой атлетики в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**-** Влияние спортивной ходьбы на здоровье человека

**1. Занятие №100**

**Тема:** **«Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение темы:** Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя [физическая подготовка](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGeyywmJyZtL2R-kgtU0nEci3HCVzKZYMw7PLKzoR3nKb0eGATw3XAQXcOay2wmIuwaIf5WFGgr9Gcqx1Zp7R8QOHOn1fEhBI0LlfR58maauRVm8wJCA4b3G7-AS12Vs8v3I4m58VttQ*0AxSWNuMd4ZoxVN8EGn1KmoD0n2kYlKFdUn3YTo7u9n9H8izodI5zo0z3lSeO23DINXMXhnmGDv8g6hKnHnQLoaCrozOxGnnW47QHawqiu-fJQf89v1367yVwbAKQVlNS8YyB04gEFQNsbD5yLaJvkeXmas5NOPKUvP3R98pjM*uMISwD2Wo1As*TGX49*QOyb14aIjvQOpmnsK3EF6KCWCsKaj4SfQOVL9TIyZYN59cP*m50Ofu5apYMLY9bADunxg1lXY0ZM3mDYrD2rZIaAXgHPUc37OnT9PYUi9iFlOYN8Lh9-xWo4L58z6Itzmi1cd*dRxmqZHk*7G7j6WPUKgDWA6I-Q9dQNDB33H7x5Zaz6WT4511EhmqeLgiPnEdYb&eurl%5B%5D=5KGeywoLCgv7V2jkOlVDjeV7NOyQaZ9Iv63rVHxOxhhRqqF0zq14oJu0fko) особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению [функциональных](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGey1NeX15vR8MQ-WQ7vR5z5B6tOF32D6NUU*4Zb7wJa8V62vzRTpK1U53H8PoKhhUP0KLW0v8CLkpi8O3g33RBN6mf8HuSc8YNFj8cOmR0bQSQZoh9*x9ves3B6bvyaHXru1TEmAvZJ-oxAVitm*hdpP5NeGcqJTI6CJK7quxoNRbGVxqC0cYKOyvGwhX4gFP2upKqvxlKRHsJRBVhJ2RvtEzgYxcUGJunON0vCNnRR0Bpb8RpGCqA96WDVOEwzuOynlHo7BHvsWloy3FgBlw2wi8N*xIAu9RG8Z*6zjUt2lzAL4EK81XrAEz2ElZF6hP942Ul9IdwPSEtE**8wELlc4YPtLAQ-WmQB5AatwN5DdwMTBrlE4MJfBo-MZzsLkXkTCilgKiXdlbhrUfuhEot5sNZNiAt8kbgC-29vQz8BZ4QwsM*-13BlMZQKOUzr9LSTCD8nm0HnWaM-yhFP5kSUo3ulKZndtmvL5d*6SVvHAsi03xUTHamiq2OLbYAqylnFqdd*YKvPGfb1*4*Zt-rzNSpOscV2UOZA*W-IkNy6FuY&eurl%5B%5D=5KGeywsKCwpI2iQE2rWjbQWb1Az-z4hZIq7GIJmjl-lw*TBJr3TEqOxdNUc) возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

 **4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 -**учебная**: студент должен владеть техникой прыжка в длину.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Прыжки в длину с места.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой прыжка в длину с места.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

 -уметь выполнять правильно технику прыжка в длину с места;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Владеть техникой прыжка в длину с места..

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение легкой атлетики в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**-** Влияние спортивной ходьбы на здоровье человека

**1. Занятие № 101**

**Тема:** **«Легкая атлетика. Метание мяча (гранаты) с разбега»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучения темы:** Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя [физическая подготовка](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGeyywmJyZtL2R-kgtU0nEci3HCVzKZYMw7PLKzoR3nKb0eGATw3XAQXcOay2wmIuwaIf5WFGgr9Gcqx1Zp7R8QOHOn1fEhBI0LlfR58maauRVm8wJCA4b3G7-AS12Vs8v3I4m58VttQ*0AxSWNuMd4ZoxVN8EGn1KmoD0n2kYlKFdUn3YTo7u9n9H8izodI5zo0z3lSeO23DINXMXhnmGDv8g6hKnHnQLoaCrozOxGnnW47QHawqiu-fJQf89v1367yVwbAKQVlNS8YyB04gEFQNsbD5yLaJvkeXmas5NOPKUvP3R98pjM*uMISwD2Wo1As*TGX49*QOyb14aIjvQOpmnsK3EF6KCWCsKaj4SfQOVL9TIyZYN59cP*m50Ofu5apYMLY9bADunxg1lXY0ZM3mDYrD2rZIaAXgHPUc37OnT9PYUi9iFlOYN8Lh9-xWo4L58z6Itzmi1cd*dRxmqZHk*7G7j6WPUKgDWA6I-Q9dQNDB33H7x5Zaz6WT4511EhmqeLgiPnEdYb&eurl%5B%5D=5KGeywoLCgv7V2jkOlVDjeV7NOyQaZ9Iv63rVHxOxhhRqqF0zq14oJu0fko) особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению [функциональных](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=5KGey1NeX15vR8MQ-WQ7vR5z5B6tOF32D6NUU*4Zb7wJa8V62vzRTpK1U53H8PoKhhUP0KLW0v8CLkpi8O3g33RBN6mf8HuSc8YNFj8cOmR0bQSQZoh9*x9ves3B6bvyaHXru1TEmAvZJ-oxAVitm*hdpP5NeGcqJTI6CJK7quxoNRbGVxqC0cYKOyvGwhX4gFP2upKqvxlKRHsJRBVhJ2RvtEzgYxcUGJunON0vCNnRR0Bpb8RpGCqA96WDVOEwzuOynlHo7BHvsWloy3FgBlw2wi8N*xIAu9RG8Z*6zjUt2lzAL4EK81XrAEz2ElZF6hP942Ul9IdwPSEtE**8wELlc4YPtLAQ-WmQB5AatwN5DdwMTBrlE4MJfBo-MZzsLkXkTCilgKiXdlbhrUfuhEot5sNZNiAt8kbgC-29vQz8BZ4QwsM*-13BlMZQKOUzr9LSTCD8nm0HnWaM-yhFP5kSUo3ulKZndtmvL5d*6SVvHAsi03xUTHamiq2OLbYAqylnFqdd*YKvPGfb1*4*Zt-rzNSpOscV2UOZA*W-IkNy6FuY&eurl%5B%5D=5KGeywsKCwpI2iQE2rWjbQWb1Az-z4hZIq7GIJmjl-lw*TBJr3TEqOxdNUc) возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

 - **учебная**: студент должен владеть техникой метания мяча (гранаты) с разбега.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Техника метание мяча с места.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**владеть техникой метания мяча (гранаты) с места.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

 -уметь выполнять правильно технику метания мяча (гранаты) с места;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Владеть техникой метания мяча (гранаты) с места.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение легкой атлетики в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**1. Занятие № 102**

**Тема:**  **«Легкая атлетика. Контрольное тестирование.»**

**2. Форма организации занятия:** практическое занятие.

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение темы: «**Подготовка к сдаче обязательных контрольных нормативов. Основные сдачи: повторный бег на отрезках от 2000 м. девушки, 3000 м юноши позволяет определить уровень физической подготовленности студентов.

**4.Цели обучения:**

 - **общая** (обучающийся должен обладать ОК-7, ОК-16)

-**учебная**: студент должен владеть практическими навыками по легкой атлетике.

**5.План изучения темы:**

 **-**подготовительная (Беговый упражнения, упражнения в ходьбе, обще-развивающие упражнения)

 - основная (Сдача контрольных нормативов.)

 - заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

 **-**сдача контрольных нормативов бег 2000 и 3000 м.

**5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

 -контрольные нормативы;

**5.3.Самостоятельная работа по теме:** Данный вид работы не предусматривается.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Контрольные нормативы.

**6.Домашнее задание для уяснения темы занятия:** Данный вид работы не предусматривается.

**7.Рекомендации по выполнению НИРС, в том числе список тем, предлагаемых кафедрой.**

-Значение легкой атлетики в системе физ. воспитания студентов ВУЗОВ.

**-** Влияние спортивной ходьбы на здоровье человека.

**Рекомендованная литература по теме занятия:**

Карта обеспечения учебно-методической литературой

**Обязательная**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Кол-во экземпляров |
| №п/п | Наименование, видиздания | Автор(-ы),составитель(-и),редактор(-ы) | Место издания,издательство, год | В библиотеке | Накафедре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Физическая культура :учеб. пособие для вузов | Ю. И. Евсеев | Ростов н/Д : Феникс,2012 | 301 |  |

**Дополнительная**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование, видиздания | Автор(-ы),составитель(-и),редактор(-ы) | Место издания,издательство, год | В библиотеке | Накафедре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Анатомия человека (сосновами динамической испортивной морфологии) :учеб. для вузов физ.культуры | М. Ф. Иваницкий ; ред.Б. А. Никитюк, А. А.Гладышева, Ф. В.Судзиловский | М. : Человек, 2011. | 3 |  |
| 2 | Гигиена физическойкультуры и спорта : учеб.для вузов | ред. В. А. Маргазин, О.Н. Семенова | СПб. : СпецЛит,2010. | 3 |  |
| 3 | Допуск к занятиямфизической культурой испорту при заболеванияхорганов зрения : метод.рекомендации | А. Р. Хурай | М. : Б.и., 2010. | 1 |  |
| 4 | Олимпийское право.Правовые основыолимпийского движения: учебник | С. В. Алексеев ; ред.П. В. Крашенинников | М. : ЮНИТИ,2010. | 1 |  |
| 5 | Физическая культура.Основы здорового образажизни : учеб. пособие для вузов | Ю. П. Кобяков | Ростов н/Д :Феникс, 2012. | 3 |  |

Электронные ресурсы:

1. ЭБС КрасГМУ "Colibris";

2. ЭБС Консультант студента;

3. ЭБС iBooks;

4. ЭНБ eLibrary