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**  060101 - Лечебное дело

(очная форма обучения)

Красноярск

2015

УДК 613,71(07)

ББК 75

Ф51

Физическая культура: сб. метод. указаний для обучающихся к практ. занятиям для направления подготовки 060101 - Лечебное дело (очная форма обучения) / сост. Е.М. Кадомцева, А.А. Христолюбова, В.В. Григорев, Л.В. Харламова, Д.С. Приходов, М.А. Карпович – Красноярск : тип. КрасГМУ, 2014. –

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

преподаватель Христолюбова А.А.

ст. преподаватель Григорьев В.В.

ст. преподаватель Харламова Л.В.

ст. преподаватель Приходов Д.С.

преподаватель Карпович М.А.

Сборник методических указаний к практическим занятиям предназначен для аудиторной работы обучающихся. Составлен в соответствии с ФГОС ВПО (2009 г.) для направления подготовки 060101 - Лечебное дело (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

2015г.

СОДЕРЖАНИЕ

Занятие №1. Общефизическая подготовка. Контрольные нормативы….7

Занятие №2. Ориентирование. Спортивная топографическая карта……8

Занятие №3. Ориентирование. Правила соревнований

по ориентированию…………………………………………………………9

Занятие №4. Ориентирование. Методика поиска контрольных пунктов и прохождение дистанции при помощи компаса и карты …………………10

Занятие№5.Ориентирование. Совершенствование прохождение дистанций при помощи компаса и карты………………………………………………..11

Занятие №6. Ориентирование. Ориентирование в заданном направлении..13

Занятие №7. Ориентирование. Ориентирование по выбору……………….14

Занятие №8. Ориентирование. Эстафета в заданном направлении………15

Занятие№9. Ориентирование. Ориентирование на маркированной дистанции……………………………………………………………………….16

Занятие№10.Ориентирование. Эстафета на маркированной дистанции…18

Занятие№11.Ориентирование. Ориентирование на велосипедах…………19

Занятие№12. Ориентирование. Ориентирование в заданном направлении, зачетная дистанция…………………………………………………………….20

Занятие№13. Лыжные гонки. Вводное занятие по лыжным гонкам. Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам………………………………21

Занятие№14. Лыжные гонки. Техника попеременно двухшажного лыжного хода………………………………………………………………………………22

Занятие№15. Лыжные гонки. Совершенствование техники попеременно двухшажного лыжного хода………………………………………………….24

Занятие№16. Лыжные гонки. Техника одновременно бесшажного лыжного хода……………………………………………………………………………..25

Занятие№17. Лыжные гонки. Совершенствование техники одновременно бесшажного лыжного хода…………………………………………………..26

Занятие№18. Лыжные гонки. Контрольные упражнения по лыжным гонкам…………………………………………………………………………..27

Занятие№19. Лыжные гонки. Контрольные упражнения по лыжным гонкам.

(Оценка техники классических ходов)……………………………………….28

Занятие№20. Лыжные гонки. Контрольные упражнения по лыжным гонкам.

(Оценка техники спусков)……………………………………………………..30

Занятие№21. Лыжные гонки. Тестирование по оценки подготовленности по лыжным гонкам………………………………………………………………...31

Занятие№22. Лыжные гонки. Техники одновременного двухшажного лыжного хода…………………………………………………………………..32

Занятие№23. Лыжные гонки. Техника попеременно бесшажного лыжного хода……………………………………………………………………………..33

Занятие№24. Лыжные гонки. Техника попеременно бесшажного лыжного хода……………………………………………………………………………..34

Занятие№25. Лыжные гонки. Обучение переходу с одного лыжного на другой……………………………………………………………………………35

Занятие№26. Лыжные гонки. Совершенствование перехода с одного лыжного хода на другой………………………………………………………37

Занятие№27. Лыжные гонки. Техника попеременно четырехшажного лыжного хода……………………………………………………………………………..38

Занятие№28. Лыжные гонки. Техника попеременно четырехшажного лыжного хода…………………………………………………………………..39

Занятие№29. Лыжные гонки. Техника торможения «в упор» «плугом»….40

Занятие№30. Лыжные гонки. Совершенствование техники торможения «в упор» «плугом»………………………………………………………………..41

Занятие№31. Лыжные гонки. Тестирование по оценки подготовленности по лыжным гонкам 2000 и 3000 м……………………………………………….42

Занятие№32. Гимнастика. Вводное занятие по гимнастике. Техники безопасности на занятиях по гимнастике…………………………………….43

Занятие№33. Гимнастика. Комплекс физических упражнений на различные группы мышц…………………………………………………………………..45

Занятие№34. Гимнастика. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки…………………………………………………………….46

Занятие№35. Гимнастика. Комплекс упражнений гигиенической гимнастики……………………………………………………………………..47

Занятие№36. Гимнастика. Комплекс производственной гимнастики…….48

Занятие№37. Гимнастика. Комплекс акробатических упражнений………50

Занятие№38. Гимнастика. Совершенствование акробатических упражнений…………………………………………………………………….51

Занятие№39. Гимнастика. Контрольные упражнение по гимнастике…….52

Занятие№40. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон……………………………………………………………………………53

Занятие№41. Легкая атлетика. Вводное занятие по легкой атлетике. Техника безопасности…………………………………………………………………..54

Занятие№42. Легкая атлетика. Особенности техники бега по виражу……55

Занятие№43. Легкая атлетика. Прыжок в длину с места…………………..56

Занятие№44. Легкая атлетика. Метание мяча (гранаты) с места…………..57

Занятие№45. Легкая атлетика. Кроссовый бег………………………………58

Занятие№46. Спортивные игры. Волейбол. Вводное занятие по волейболу. Основы техники игры в волейбол……………………………………………59

Занятие№47. Спортивные игры. Волейбол. Основы техники игры в волейбол………………………………………………………………………..61

Занятие№48. Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование техники игры в волейбол………………………………………………………………………62

Занятие№49. Спортивные игры. Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху………………………………………………………………….63

Занятие№50. Спортивные игры. Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками снизу……………………………………………………………………64

Занятие№51. Спортивные игры. Волейбол. Техника подач в волейболе…65

Занятие№52. Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование технических действий в игре…………………………………………………………............66

Занятие№53. Спортивные игры. Волейбол. Техника прямого нападающего удара…………………………………………………………………………....67

Занятие№54. Спортивные игры. Волейбол. Техника блокирования в волейболе……………………………………………………………………….68

Занятие№55. Спортивные игры. Волейбол. Техника передача мяча двумя сверху……………………………………………………………………………69

Занятие№56. Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу……………………………….70

Занятие№57. Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование техники подач в волейболе………………………………………………………………72

Занятие№58. Спортивные игры. Волейбол. Контрольные упражнения по волейболу……………………………………………………………………….73

Занятие№59. Спортивные игры. Баскетбол. Вводное занятие по баскетболу.

Техника безопасности…………………………………………………………74

Занятие№60. Спортивные игры. Баскетбол. Индивидуальные и групповые тактические действия при личной защите в игре баскетбол……………….75

Занятие№61. Спортивные игры. Индивидуальные и групповые тактические действия при быстром прорыве в игре баскетбол…………………………..76

Занятие№62. Спортивные игры. Баскетбол. Изучение техники бросков мяча в корзину в игре баскетбол……………………………………………………..77

Занятие№63. Спортивные игры. Баскетбол. Выполнение технических приемов баскетбола в усложненной обстановке в игре……………………79

Занятие№64. Спортивные игры. Баскетбол. Выполнение технических приемов баскетбола в усложненной обстановке в игре……………………80

Занятие№65. Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование технических приемов баскетбола в условиях дефицита времени в игре…………………81

Занятие№66. Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование техники и групповых тактических действий в нападении и защите в игре баскетбол..82

Занятие№67. Спортивные игры. Баскетбол. Изучение основ системы зонной защиты и нападающих действий против нее………………………………..84

Занятие№68. Легкая атлетика. Эстафетный бег. Передача и прием эстафетной палочки……………………………………………………………85

Занятие№69. Легкая атлетика. Совершенствование эстафетного бега……86

Занятие№70. Легкая атлетика. Техника бега на средние и длинные дистанции……………………………………………………………………….87

Занятие№71. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции…………………………………………………………….88

Занятие№72. Легкая атлетика. Метание мяча (гранаты) с места…………..89

Занятие№73. Легкая атлетика. Совершенствование техники метания мяча..90

Занятие№74. Легкая атлетика. Контрольное тестирование по легкой атлетике. Бег 2-3км. 100м………..........................................................................................91

**1. Занятие № 1**

**Тема:**  **«Общефизическая подготовка. Контрольные нормативы»**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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 предусмотрен.

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

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

**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 № 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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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 предусмотрен.

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

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

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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 предусмотрен.

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

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

**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 № 4**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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 предусмотрен.

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

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

**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. Совершенствование прохождения дистанций 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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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 (Совершенствование прохождения дистанций 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 предусмотрен.

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

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

**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. Ориентирование в заданном направлении.»**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26).

- **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.)

- заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-**ориентирование в заданном направлении.

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

-знание техники безопасности;

-ориентироваться в заданном направлении.;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Уметь ориентироваться в заданном направлении.

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

**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. 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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26).

- **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 предусмотрен.

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

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

**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: «Ориентирование. Эстафета 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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26).

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Эстафета 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;

-эстафета в заданном направлении;

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

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

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

**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 №9**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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 предусмотрен.

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

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

**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 №10**

**Тема: «Ориентирование. Эстафета 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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Эстафета 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;

-эстафета на маркированной дистанции;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** эстафета на маркированной дистанции.

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

**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 №11**

**Тема: «Ориентирование. Ориентирование на велосипедах**:

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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 велосипедах.)

- заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-** уметь ориентироваться на велосипедах.

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

-знание техники безопасности;

- ориентирование на велосипедах;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** ориентирование на велосипедах.

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

**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 № 12**

**Тема: «Ориентирование. Ориентирование в заданном направлении. 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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26).

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

**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:**

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

**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 предусмотрен.

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

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

**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 № 13**

**Тема: «Лыжные гонки. Вводное занятие по лыжным гонкам. Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам»**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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:**

**-** знать технику безопасности на занятиях по лыжным гонкам.

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

-знание техники безопасности по лыжным гонкам;

- техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам.

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

**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. Техника попеременного двухшажного 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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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 предусмотрен.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом.

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

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

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие № 15**

**Тема: «Лыжные гонки. Совершенствование техники попеременного двухшажного 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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Совершенствовании 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;

- совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом.

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

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

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие № 16**

**Тема: «Лыжные гонки. Техника одновременно бесшажного 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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Техника одновременного бесшажного лыжного хода.)

- заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-** уметь применять техник одновременного бесшажного лыжного хода.

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

-знание техники безопасности по лыжным гонкам;

- обучение техники одновременного бесшажного лыжного хода;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой одновременного бесшажного лыжного хода.

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

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

**-** Лечение обморожения.

**1. Занятие № 17**

**Тема: «Лыжные гонки. Совершенствование техники одновременно бесшажного 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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Совершенствование техники одновременного бесшажного лыжного хода.)

- заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-** уметь применять техник одновременного бесшажного лыжного хода.

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

-знание техники безопасности по лыжным гонкам;

- совершенствование техники одновременного бесшажного лыжного хода;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой одновременного бесшажного лыжного хода.

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

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

**-** Лечение обморожения.

**1. Занятие №18**

**Тема: «Лыжные гонки. Контрольные упражнения 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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (контрольное упражнения 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 предусмотрен.

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

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

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

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие №19**

**Тема: «Лыжные гонки. Контрольные упражнения 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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (контрольное упражнения 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 предусмотрен.

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

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

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

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие №20**

**Тема: «Лыжные гонки. Контрольные упражнения 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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (контрольное упражнения 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 предусмотрен.

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

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

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

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие №21**

**Тема: «Лыжные гонки. Тестирование по оценки подготовленности 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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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 предусмотрен.

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

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

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

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие № 22**

**Тема: «Лыжные гонки. Техника одновременного двухшажного лыжного хода»**

**В интерактивной форме.**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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 двухшажного лыжного хода.

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

-знание техники безопасности по лыжным гонкам;

- обучение техники одновременного двухшажного лыжного хода;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой одновременного двухшажного лыжного хода.

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

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

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие № 23**

**Тема: «Лыжные гонки. Техника попеременно бесшажного 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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Техника попеременно бесшажного лыжного хода)

- заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-** уметь применять технику попеременно бесшажного лыжного хода

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

-знание техники безопасности по лыжным гонкам;

- обучение техники попеременно бесшажного лыжного хода;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой попеременно бесшажного лыжного хода.

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

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

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие № 24**

**Тема: «Лыжные гонки. Техника попеременно бесшажного 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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Техника попеременно бесшажного лыжного хода)

- заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-** уметь применять технику попеременно бесшажного лыжного хода

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

-знание техники безопасности по лыжным гонкам;

- обучение техники попеременно бесшажного лыжного хода;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой попеременно бесшажного лыжного хода.

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

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

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие № 25**

**Тема: «Лыжные гонки. Обучение перехода с одного лыжного хода на другой»**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Обучение переходу с одного лыжного хода на другой)

- заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-** уметь применять технику перехода с одного лыжного хода на другой

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

-знание техники безопасности по лыжным гонкам;

- обучение техники перехода с одного лыжного хода на другой;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой перехода с одного лыжного хода на другой.

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

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

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие № 26**

**Тема: «Лыжные гонки. Совершенствование перехода с одного лыжного хода на другой»**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Совершенствование перехода с одного лыжного хода на другой)

- заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-** уметь применять технику перехода с одного лыжного хода на другой

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

-знание техники безопасности по лыжным гонкам;

- совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой перехода с одного лыжного хода на другой.

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

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

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие № 27**

**Тема: «Лыжные гонки. Техника попеременно четырехшажного 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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Техника попеременно четырехшажного лыжного хода)

- заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-** уметь применять технику попеременно четырехшажного лыжного хода

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

-знание техники безопасности по лыжным гонкам;

- обучение техники попеременно четырехшажного лыжного хода;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой попеременно четырехшажного лыжного хода.

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

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

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие № 28**

**Тема: «Лыжные гонки. Техника попеременно четырехшажного 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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Техника попеременно четырехшажного лыжного хода)

- заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-** уметь применять технику попеременно четырехшажного лыжного хода

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

-знание техники безопасности по лыжным гонкам;

- обучение техники попеременно четырехшажного лыжного хода;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой попеременно четырехшажного лыжного хода.

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

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

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие № 29**

**Тема: «Лыжные гонки. Техника торможения в «упор», «плугом»»**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (техника торможения в «упор», «плугом.)

- 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 «упор», «плугом;

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

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

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

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

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие № 30**

**Тема: «Лыжные гонки. Совершенствование техники торможения в «упор», «плугом»»**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (техника торможения в «упор», «плугом.)

- 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 «упор», «плугом;

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

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

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

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

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие №31**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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 предусмотрен.

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

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

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

**-** Лечение обморожения.

- История лыжных гонок.

**1. Занятие №32**

**Тема: «Гимнастика. Вводное занятие по гимнастике. Техника безопасности на занятиях по гимнастике».**

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

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3. Значение изучения темы:** Гимнастика — это разнообразные физические упражнения. Постоянные тренировки делают человека ловким, сильным и выносливым. В гимнастике сегодня проводятся несколько видов спортивных состязаний, в которых спортсмены пытаются добиться результатов лучших, чем у их соперников. Гимнасты выполняют множество разнообразных упражнений, призванных сделать человеческое тело здоровым, сильным и бодрым. Также в гимнастике очень распространены вольные упражнения: на коне, брусьях, перекладине, на бревне, а также опорные прыжки, которые выполняются только при толчке ногами.

**4.Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

**-**подготовительная (Разминка бег обще-развивающие упражнения.)

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

- заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-** знать технику безопасности по гимнастике.

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

-знание техники безопасности по гимнастике;

-вводное занятие по гимнастике;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** знать технику безопасности на занятиях по гимнастике.

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

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

-Оздоровительная гимнастика.

-Утренняя гимнастика.

**1. Занятие №33**

**Тема: «Гимнастика. Комплекс физических упражнений на различные группы мышц».**

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

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3. Значение изучения темы:** Гимнастика — это разнообразные физические упражнения. Постоянные тренировки делают человека ловким, сильным и выносливым. В гимнастике сегодня проводятся несколько видов спортивных состязаний, в которых спортсмены пытаются добиться результатов лучших, чем у их соперников. Гимнасты выполняют множество разнообразных упражнений, призванных сделать человеческое тело здоровым, сильным и бодрым. Также в гимнастике очень распространены вольные упражнения: на коне, брусьях, перекладине, на бревне, а также опорные прыжки, которые выполняются только при толчке ногами.

**4.Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

**-**подготовительная (Разминка бег обще-развивающие упражнения.)

- основная (Комплекс физических упражнений на различные группы мышц)

- заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-** знать технику безопасности по гимнастике.

-знать комплекс упражнений на различные группы мышц.

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

-знание техники безопасности по гимнастике;

- комплекс физических упражнений на различные группы мышц;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** знать комплекс физических упражнений на различные группы мышц.

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

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

-Оздоровительная гимнастика.

-Утренняя гимнастика.

**1. Занятие №34**

**Тема: «Гимнастика. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки».**

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

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3. Значение изучения темы:** Содействие гармоничному физическому развитию студентов; выработка у них умения использовать физические упражнения для формирования правильной осанки; формировать знания о значении правильной осанки для сохранения здоровья; формирование мышечного корсета у студентов; провести профилактику нарушений осанки; воспитывать эстетичность, красоту движений, чувство ритма при выполнении комплекса аэробики; развивать умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность через самостоятельные занятия.

**4.Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

**-**подготовительная (Разминка бег обще-развивающие упражнения.)

- основная (Комплекс упражнений на формирование правильной осанки)

- заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

-знать комплекс упражнений на формирование правильной осанки

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

-знание техники безопасности по гимнастике;

- комплекс упражнений на формирование правильной осанки;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** знать комплекс упражнений на формирование правильной осанки.

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

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

-Оздоровительная гимнастика.

-Утренняя гимнастика.

**1. Занятие №35**

**Тема: «Гимнастика. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики ».**

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

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3. Значение изучения темы:** Утренняя гигиеническая гимнастика - физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию. Во время сна центральная нервная система человека находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности. При этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме. После побуждения возбудимость центральной нервной системы и функциональная активность различных органов постепенно повышается, но процесс этот может быть довольно длительным, что сказывается на работоспособности, которая остаётся сниженной по сравнению с обычной и на самочувствии: человек ощущает сонливость, вялость, порой проявляет беспричинную раздражительность. Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется и работа внутренних органов, обеспечивая человеку высокую работоспособность, давая ему ощутимый прилив бодрости.

**4.Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

**-**подготовительная (Разминка бег обще-развивающие упражнения.)

- основная (Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики)

- заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

-знать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики **5.2.Основные понятия и положение темы:**

-знание техники безопасности по гимнастике;

- комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** знать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

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

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

-Оздоровительная гимнастика.

-Утренняя гимнастика.

**1. Занятие №36**

**Тема: «Гимнастика. Комплекс производственной гимнастики».**

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

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3. Значение изучения темы:** Методика производственной гимнастики включает два компонента: методику составления комплексов производственной гимнастики и методику их проведения в режиме рабочего дня. Оба компонента тесно связаны друг с другом, они определяют эффект занятий. Если грамотно составленный комплекс физических упражнений проводится не вовремя, то он принесет мало пользы, также как комплекс, составленный без учета основных методических требований к разным видам производственной гимнастики. Если место вводной гимнастики определено четко — до начала работы, то время проведения других видов производственной гимнастики во многом зависит от динамики работоспособности человека в течение трудового дня.

**4.Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

**-**подготовительная (Разминка бег обще-развивающие упражнения.)

- основная (Комплекс производственной гимнастики)

- заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

-знать комплекс производственной гимнастики

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

-знание техники безопасности по гимнастике;

- комплекс производственной гимнастики;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** знать комплекс производственной гимнастики.

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

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

-Оздоровительная гимнастика.

-Утренняя гимнастика.

**1. Занятие №37**

**Тема: «Гимнастика. Комплекс акробатических упражнений».**

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

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3. Значение изучения темы:** Гимнастика (греч. gymnastike, от gymnazo - тренирую, упражняю) - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, выносливости. Эти упражнения позволяют воздействовать либо на весь организм, либо способствовать развитию отдельных групп мышц и органов. Различают гимнастику: основную (включая гигиеническую зарядку), прикладную (в т. ч. производственную), спортивную, художественную, акробатику, аэробику, шейпинг, стретчинг.

**4.Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

**-**подготовительная (Разминка бег обще-развивающие упражнения.)

- основная (Комплекс акробатических упражнений)

- заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

-знать комплекс акробатических упражнений

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

-знание техники безопасности по гимнастике;

- комплекс акробатических упражнений;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** знать комплекс акробатических упражнений.

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

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

-Оздоровительная гимнастика.

-Утренняя гимнастика.

**1. Занятие №38**

**Тема: «Гимнастика. Совершенствование акробатических упражнений».**

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

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3. Значение изучения темы:** Гимнастика (греч. gymnastike, от gymnazo - тренирую, упражняю) - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, выносливости. Эти упражнения позволяют воздействовать либо на весь организм, либо способствовать развитию отдельных групп мышц и органов. Различают гимнастику: основную (включая гигиеническую зарядку), прикладную (в т. ч. производственную), спортивную, художественную, акробатику, аэробику, шейпинг, стретчинг.

**4.Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

**-**подготовительная (Разминка бег обще-развивающие упражнения.)

- основная (Совершенствование акробатических упражнений)

- заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

-знать комплекс акробатических упражнений

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

-знание техники безопасности по гимнастике;

- комплекс акробатических упражнений;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** знать комплекс акробатических упражнений.

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

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

-Оздоровительная гимнастика.

-Утренняя гимнастика.

**1. Занятие №39**

**Тема: «Гимнастика. Контрольные упражнения по гимнастике».**

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

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3. Значение изучения темы:** Гимнастика (греч. gymnastike, от gymnazo - тренирую, упражняю) - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, выносливости. Эти упражнения позволяют воздействовать либо на весь организм, либо способствовать развитию отдельных групп мышц и органов. Различают гимнастику: основную (включая гигиеническую зарядку), прикладную (в т. ч. производственную), спортивную, художественную, акробатику, аэробику, шейпинг, стретчинг.

**4.Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

**-**подготовительная (Разминка бег обще-развивающие упражнения.)

- основная (Контрольные упражнения по гимнастике)

- заключительная (Подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

- контрольные упражнения по гимнастике

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

-знание техники безопасности по гимнастике;

- контрольные упражнения по гимнастике;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** контрольные упражнения по гимнастике.

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

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

-Оздоровительная гимнастика.

-Утренняя гимнастика.

**1. Занятие № 40**

**Тема: «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон)»**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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, старта и стартового разгона.

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

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

-уметь выполнять правильно старт и стартовый разгон;

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

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

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

**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 №41**

**Тема:** «**Легкая атлетика. Вводное занятие по легкой атлетике. Техника безопасности.»**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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 предусмотрен.

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

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

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

**-** Техника стартового бега.

- Техника финишного бега.

**1. Занятие №42**

**Тема:** «**Легкая атлетика. Особенности техники бега по виражу.»**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

**-**подготовительная (Беговые 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 бега по виражу.

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

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой бега по виражу.

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

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

**-** Техника стартового бега.

- Техника финишного бега.

**1. Занятие №43**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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 предусмотрен.

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

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

**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 № 44**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

- **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 предусмотрен.

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

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

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

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

**1. Занятие № 45**

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

**В интерактивной форме.**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

**-**подготовительная (Беговые 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 предусмотрен.

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

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

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

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

**1. Занятие № 46**

**Тема: «Волейбол**. **Вводное занятие по волейболу. 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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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 предусмотрен.

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

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

**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 № 47**

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

**В интерактивной форме.**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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 предусмотрен.

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

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

**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 № 48**

**Тема: «Волейбол. Совершенствование 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 имеет правильная техника выполнения блокирующих действий.

**4.Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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 предусмотрен.

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

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

**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 № 49**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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 предусмотрен.

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

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

**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 № 50**

**Тема: «Волейбол. Техника 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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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 предусмотрен.

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

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

**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 № 51**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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 предусмотрен.

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

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

**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 № 52**

**Тема: «Волейбол. Совершенствование технических действий в игре»**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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 предусмотрен.

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

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

**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 № 53**

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

**В интерактивной форме.**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Техника прямого нападающего удара.)

- заключительная (Игра, подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-**владеть техникой прямого нападающего удара

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

-знание техники безопасности по волейболу;

-совершенствование техники прямого нападающего удара

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой прямого нападающего удара.

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

**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 № 54**

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

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

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

**3. Значение изучения темы:** Блокирование — технический элемент игры в волейбол, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника, заключающийся в преграждении пути полёта мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой. Блок считается наиболее сложным техническим элементом волейбола, поскольку в противостоянии над сеткой активной стороной является нападающий, а блокирующий за доли секунды должен определить направление удара и среагировать на, как правило, хорошо организованную атаку противника.

**4.Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Техника блокирования в волейболе.)

- заключительная (Игра, подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-**владеть техникой блокирования в волейболе

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

-знание техники безопасности по волейболу;

-совершенствование техники блокирования в волейболе

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** владеть техникой прямого нападающего удара.

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

**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 человек

**1. Занятие № 55**

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

**В интерактивной форме.**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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 предусмотрен.

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

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

**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 № 56**

**Тема: «Волейбол. Совершенствование техники 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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

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

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

- заключительная (Игра, подведение итогов занятия.)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

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

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

-знание техники безопасности по волейболу;

- совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу;

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

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

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

**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 № 57**

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

**В интерактивной форме.**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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 предусмотрен.

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

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

**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 № 58**

**Тема: « Волейбол**. **Контрольные тестирования по волейболу»**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Контрольные тестирования по волейболу.)

- заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-** контрольные тестирования по волейболу.

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

-знание техники безопасности по волейболу;

- контрольные тестирования по волейболу;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Контрольные тестирования по волейболу.

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

**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 № 59**

**Тема: «Баскетбол. Вводное занятие по баскетболу. Техника безопасности»**

**В интерактивной форме.**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26).

-**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 предусмотрен.

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Техника безопасности на занятиях по баскетболу.

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

**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. Индивидуальные и групповые тактические действия при «личной» защите в игре баскетбол»**

**В интерактивной форме.**

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

Методы обучения:

Разновидность занятия:

-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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26).

-**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 предусмотрен.

**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 предусмотрен.

**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 «быстром» прорыве в игре баскетбол»**

**В интерактивной форме.**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26).

-**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 предусмотрен.

**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 предусмотрен.

**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. Изучение техники бросков мяча в корзину 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.** Если рассматривать бросок в баскетболе, то следует отметить три основных показатели характеристики броска – стиль вид броска, а также технику, которая воспринимается как организационная структура комплекса движений при выполнении броска. Снайперы большого баскетбола имеют свои различия в своих стилях и разновидности бросков. Но в основах техники они не различаются – где имеют место биомеханические принципы движений туловища, рук и ног при выполнении броска мяча в корзину. Основные показатели техники, такие как держание мяча, работа ног направление локтя бросающей руки у разных снайперов не одинаковы. Самым важным элементом в баскетболе является бросок в корзину. Для того чтобы выиграть матч, команда должна набрать больше очков, чем противник, а это можно достичь только за счет более точных бросков по корзине. Чтобы принести максимум пользы своей команде, каждый игрок должен уметь поражать корзину с различных позиций.

**4.Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26).

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Изучение техники бросков мяча в корзину в игре баскетбол.)

- заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-**знать технику бросков мяча в корзину в игре баскетбол.

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

-знание техники безопасности;

- изучение техники бросков мяча в корзину в игре баскетбол;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Уметь показать технику бросков мяча в корзину в игре баскетбол.

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

**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. Выполнение технических приемов баскетбола в усложненной остановке в игре»**

**В интерактивной форме.**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26).

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Выполнение технических приемов баскетбола в усложненной остановке в игре.)

- заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-**знать технику бросков мяча в корзину в игре баскетбол.

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

-знание техники безопасности;

- выполнение технических приемов баскетбола в усложненной остановке в игре;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Выполнение технических приемов баскетбола в усложненной остановке в игре.

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

**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. Выполнение технических приемов баскетбола в усложненной остановке в игре»**

**В интерактивной форме.**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26).

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Выполнение технических приемов баскетбола в усложненной остановке в игре.)

- заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-**знать технику бросков мяча в корзину в игре баскетбол.

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

-знание техники безопасности;

- выполнение технических приемов баскетбола в усложненной остановке в игре;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Выполнение технических приемов баскетбола в усложненной остановке в игре.

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

**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. Совершенствование технических приемов баскетбола в условиях дефицита времени в игре»**

**В интерактивной форме.**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26).

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Совершенствование технических приемов баскетбола в условиях дефицита времени в игре.)

- заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-** совершенствование технических приемов баскетбола в условиях дефицита времени в игре.

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

-знание техники безопасности;

-совершенствование технических приемов баскетбола в условиях дефицита времени в игре;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Совершенствование технических приемов баскетбола в условиях дефицита времени в игре.

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

**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: «Баскетбол. Совершенствование техники и групповых тактических действий в нападении и защите в игре»**

**В интерактивной форме.**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26).

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Совершенствование техники и групповых тактических действий в нападении и защите в игре.)

- заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-** совершенствование техники и групповых тактических действий в нападении и защите в игре.

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

-знание техники безопасности;

- совершенствование техники и групповых тактических действий в нападении и защите в игре;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Совершенствование техники и групповых тактических действий в нападении и защите в игре.

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

**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 № 67**

**Тема: «Баскетбол. Изучение основ системы зонной защиты и нападающих действий против нее »**

**В интерактивной форме.**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26).

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Изучение основ системы зонной защиты и нападающих действий против нее.)

- заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-** владеть системой зонной защиты и нападающих действий против нее.

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

-знание техники безопасности;

-изучение основ системы зонной защиты и нападающих действий против нее;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Изучение основ системы зонной защиты и нападающих действий против нее.

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

**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 № 68**

**Тема: «Легкая атлетика. Эстафетный бег. Передача и прием эстафетной палочки»**

**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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**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, старта и стартового разгона.

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

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

-уметь выполнять правильно старт и стартовый разгон;

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

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

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

**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 № 69**

**Тема: «Легкая атлетика. Совершенствование эстафетного бега»**

**В интерактивной форме.**

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

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучения темы:** Эстафетный бег - это командный вид соревнований, в котором участники поочередно пробегают отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку. По правилам соревнований эстафетная палочка имеет массу не меньше 50грамм, диаметр 4 сантиметра и длину 30 сантиметров. Передача эстафетной палочки разрешается только в зоне, по длине равной 20 метров

**4**.**Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**учебная**: студент должен владеть техникой эстафетного бега.

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Эстафетный бег.)

- заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-**владеть техникой эстафетного бега.

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

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

-совершенствование эстафетного бега;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Эстафетный бег.

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

**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 № 70**

**Тема: «Легкая атлетика. Техника бега на средние и длинные дистанции.»**

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

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучения темы:** Дистанции от 500 до 2000 метров считаются средними, а от 3000 до 10000 - длинными. Бег на эти дистанции характеризуется ритмичностью смены фаз, равномерностью, экономичностью и естественностью. Конечно каждому бегуну присущи свои особенности в технике бега, но, все же, должно присутствовать следующее: упругая постановка ноги, энергичное отталкивание, свободное (расслабленное) движение ног в фазе полета, постоянство беговой позы.

**4**.**Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**учебная**: студент должен владеть техникой эстафетного бега.

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Техника бега на средние и длинные дистанции.)

- заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-**владеть техникой бега на средние и длинные дистанции.

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

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

-совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Техника бега на средние и длинные дистанции.

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

**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 № 71**

**Тема: «Легкая атлетика. Совершенствование техника бега на средние и длинные дистанции.»**

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

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучения темы:** Дистанции от 500 до 2000 метров считаются средними, а от 3000 до 10000 - длинными. Бег на эти дистанции характеризуется ритмичностью смены фаз, равномерностью, экономичностью и естественностью. Конечно каждому бегуну присущи свои особенности в технике бега, но, все же, должно присутствовать следующее: упругая постановка ноги, энергичное отталкивание, свободное (расслабленное) движение ног в фазе полета, постоянство беговой позы.

**4**.**Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

-**учебная**: студент должен владеть техникой эстафетного бега.

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Техника бега на средние и длинные дистанции.)

- заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-**владеть техникой бега на средние и длинные дистанции.

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

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

-совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Техника бега на средние и длинные дистанции.

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

**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. 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-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

- **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 предусмотрен.

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

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

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

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

**1. Занятие № 73**

**Тема:** **«Легкая атлетика. Совершенствование техники метания мяча.»**

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

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучения темы:** Метание мяча - элемент легкой атлетики, входящий в школьную программу. В качестве зарядов для метаний используются мячи весом 150 г, малые или теннисные мячи.

**4.Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Совершенствование техники метание мяча.)

- заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-**владеть техникой метания мяча.

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

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

-уметь выполнять правильно технику метания мяча;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Совершенствование техники метания мяча.

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

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

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

**1. Занятие № 74**

**Тема:** **«Легкая атлетика. Контрольное тестирование по легкой атлетике. Бег 2-3км,100 м.»**

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

Методы обучения:

-Словесный метод.

-Метод опосредованной наглядности.

-Метод частичной регламентации.

-Метод строгой регламентации.

**3.Значение изучения темы:** Лёгкая атле́тика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

**4.Цели обучения:**

- **общая** (обучающийся должен обладать ОК-1, ОК-2, ПК-1, ПК-12, ПК-23, ПК-26)

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

**5.План изучения темы:**

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

- основная (Контрольное тестирование по легкой атлетике. Бег 2-3км,100 м.)

- заключительная (Подведение итогов занятия, разбор ошибок)

**5.1.Контроль исходного уровня знаний:**

**-** контрольное тестирование по легкой атлетике. Бег 2-3км,100 м.

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

-знание техники безопасности по легкой атлетике;

- контрольное тестирование по легкой атлетике. Бег 2-3км,100 м;

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

**5.4.Итоговый контроль знаний:** Контрольное тестирование по легкой атлетике. Бег 2-3км,100 м.

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

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

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

**Рекомендованная литература по теме занятия:**

Карта обеспечения учебно-методической литературой

**Обязательная**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | Кол-во экземпляров | |
| №  п/п | Наименование, вид  издания | Автор(-ы),  составитель(-и),  редактор(-ы) | Место издания,  издательство, год | В библиотеке | На  кафедре |
| 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, вид  издания | Автор(-ы),  составитель(-и),  редактор(-ы) | Место издания,  издательство, год | В библиотеке | На  кафедре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Анатомия человека (с  основами динамической и  спортивной 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 физической  культуры и спорта : учеб.  для вузов | ред. В. А. Маргазин, О.  Н. Семенова | СПб. : СпецЛит,  2010. | 3 |  |
| 3 | Допуск к занятиям  физической культурой и  спорту при заболеваниях  органов зрения : метод.  рекомендации | А. Р. Хурай | М. : Б.и., 2010. | 1 |  |
| 4 | Олимпийское право.  Правовые основы  олимпийского движения: учебник | С. В. Алексеев ; ред.  П. В. Крашенинников | М. : ЮНИТИ,  2010. | 1 |  |
| 5 | Физическая культура.  Основы здорового образа  жизни : 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