

Александровск-Сахалинский колледж (филиал)
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Сахалинский государственный университет»



УТВЕРЖДАЮ:
Директор колледжа
Л.С.Салтынская
«10» июня 2015г.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .
ОП.15. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
Специальность: 20.02.04. Пожарная безопасность**

Учебно-методические материалы по ОП.15. Профессионально-прикладная физическая подготовка разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 20.02.04 Пожарная безопасность», утверждённого приказом Министерством образования и науки РФ от 18 апреля 2014г. № 354 и рабочей программы.

Разработчик:

Т.В. Долбнева, преподаватель АСК(ф)СахГУ

Учебно-методические материалы рассмотрены на заседании ЦК психолого-педагогических дисциплин.

Протокол № 9 от 16 мая 2015г.

Председатель  С.И.Томина

Рекомендованы научно-методическим советом АСК(ф)СахГУ

Протокол № 4 от 10 июня 2015 г.

Содержание учебно-методических материалов ОП.15. Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Нормативно-правовое обеспечение	4
2. Структура и содержание.....	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Распределение часов по видам учебной работы и семестрам обучения.....	5
2.3. Тематический план.....	5
3. Перечень практических занятий	8
4. Перечень форм внеаудиторной самостоятельной работы.....	11
Список литературы.....	12

1. Нормативно-правовое обеспечение

ОП. 15. Профессионально-прикладная физическая подготовка входит в состав профессионального цикла

Цель курса – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.

Задачи курса:

1. Формировать необходимые прикладные качества.
2. Осваивать прикладные умения и навыки.
3. Воспитывать прикладные психофизические качества.
4. Воспитывать прикладные специальные качества.
5. Использовать средства физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время.

Изучение ОП. 15. Профессионально-прикладная физическая подготовка направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Общие компетенции

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, людьми, находящимися в зонах пожара.
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
- ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Профессиональные компетенции

- ПК 1.1. Организовывать несение службы и выезд по тревоге дежурного караула пожарной части.
- ПК 1.2. Проводить подготовку личного состава к действиям по тушению пожаров.
- ПК 1.3. Организовывать действия по тушению пожаров.
- ПК 1.4. Организовывать проведение аварийно-спасательных работ.
- ПК 2.1. Осуществлять проверки противопожарного состояния промышленных, сельскохозяйственных объектов, зданий и сооружений различного назначения.
- ПК 2.2. Разрабатывать мероприятия, обеспечивающие пожарную безопасность зданий, сооружений, технологических установок и производств.
- ПК 2.3. Проводить правоприменительную деятельность по пресечению нарушений требований пожарной безопасности при эксплуатации объектов, зданий и сооружений.
- ПК 2.4. Проводить противопожарную пропаганду и обучать граждан, персонал объектов правилам пожарной безопасности.
- ПК 3.1. Организовывать регламентное обслуживание пожарно-технического вооружения, аварийно-спасательного оборудования и техники.
- ПК 3.2. Организовывать ремонт технических средств.
- ПК 3.3. Организовывать консервацию и хранение технических и автотранспортных средств.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать средства физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности;

- выполнять общественные и общественные функции по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе;
- использовать средства физической культуры и спорта для достижения высокопроизводительного труда в избранной профессии;

знать:

- о роли профессионально-прикладной физической подготовке в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- особенности использования средств физической культуры и спорта при воспитании прикладных специальных качеств.

2. Структура и содержание

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов по формам обучения	
	Очная форма	Заочная форма
№, № семестров	5, 6, 7 сем	3 курс
Максимальная учебная нагрузка	213	272
Обязательная аудиторная нагрузка	142	16
Теоретическое обучение	-	6
Практические занятия	142	10
Самостоятельная работа	71	260
Текущий контроль (количество и вид текущего контроля, № № семестров)		
Виды промежуточного контроля	5 сем – Дифференцированный зачет 6 сем – дифференцир. зачёт; 7 сем – дифференцированный зачет	3 курс – дифференцированный зачёт;

2.2. Распределение часов по видам учебной работы и семестрам обучения

Форма обучения очная

Вид учебной работы	Всего по учебному плану	5 семестр	6 семестр	7 семестр
Количество недель		15	15	11
Нагрузка в неделю		4 часа	4 часа	2 часа
Максимальная учебная нагрузка	189		84	66
Обязательная аудиторная нагрузка	126	60	60	22
Теоретическое обучение	54			
Практические занятия	72	60	60	22
Самостоятельная работа	63	30	30	11
Текущий контроль		Зачёт	Зачёт	зачет
Виды промежуточного контроля				

2.3. Тематический план

очное обучение

Семестр	Раздел	Максим. часов	Всего	Лекции	Практич. занятия	СРС
	Раздел 1. Легкая атлетика	39	24		24	15
5 сем	Тема 1.1 Сдача контрольных нормативов по общей физической	2	2		2	

	подготовке.					
	. Тема 1. 2. Специальные упражнения бегуна. Бег 100, 200, 400 метров	2	2		2	
	Тема 1. 3. Специальные упражнения легкоатлета .Прыжковая подготовка.	6	2		2	4
	Тема 1. 4. Эстафетный бег 4*100 м. 4*400 метров.	2	2		2	
	Тема 1. 5. Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега.	2	2		2	
	Тема 1.6 . Кросс по пересеченной местности.	2	2		2	
	Тема 1.7 Тема 8. Специальные упражнения бегуна. Бег 1.000 и 2.000 метров	2	2		2	
	Тема 1.8. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег 4*800 метров.	2	2		2	
	Тема 1.9. Кросс по пересеченной местности.	2	2		2	
	Тема 1.10. Специальные упражнения легкоатлета. Прыжковая подготовка.	6	2		2	4
	Тема 1.11. Ускорения из различных исходных положений.	6	2		2	4
	Тема1.12. Специальные упражнения прыгуна. Тройной прыжок с места	5	2		2	3
	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	24	12		12	12
	Тема 2.1. Челночный бег 3*10, 5*10 м. Метание набивного мяча.	2	2		2	
	Тема 2.2. Круговая тренировка.	6	2		2	4
	Тема 2.3. Ускорения из различных исходных положений.	6	2		2	4
	Тема 2.4. Силовая подготовка.	6	2		2	4
	Тема 2.5. Прыжковая тренировка.	2	2		2	
	Тема 2.6. Круговая тренировка.	2	2		2	
	Раздел 3. Игровая тренировка.	13	10		10	3
	Тема 3.1 Игровые задания с элементами спортивных игр.	5	2		2	3
	Тема 3.2. Учебная игра в мини-волейбол.	2	2		2	
	Тема 3.3. Учебная игра в волейбол.	2	2		2	
	Тема 3.4 Учебная игра в баскетбол.	2	2		2	
	Тема 3.5 Учебная игра в футбол.	2	2		2	
	Раздел 4. Силовая подготовка.	12	12		12	
	Тема 4.1. Упражнения на плечевой пояс.	2	2		2	
	Тема 4.2 Упражнения на мышцы спины.	2	2		2	
	Тема 4.3. Упражнения на все мышцы туловища.	2	2		2	
	Тема 4.4. Упражнения на мышцы спины.	2	2		2	
	Тема 4.5 Упражнения на мышцы живота.	2	2		2	
	Тема 4.6 Упражнения на ноги.	2	2		2	
	Зачетное занятие	2	2		2	

6 сем	Раздел 5. Лыжная подготовка	36	24		24	12
	Тема 5.1. Равномерная тренировка	2	2		2	
	Тема 5.2. Силовая подготовка.	2	2		2	
	Тема 5.3. Спуски, подъемы.	6	2		2	4
	Тема 5.4 Повторная тренировка.	2	2		2	
	Тема 5.5. Повороты, торможения	6	2		2	4
	Тема 5.6 . Прохождение дистанции 3, 5 км.	2	2		2	
	Тема 5.7. Коньковые способы передвижения.	2	2		2	
	Тема 5.8. Скоростная тренировка.	2	2		2	
	Тема 5.9 Игровые задания с элементами лыжной подготовки..	6	2		2	4
	Тема 5.10. Равномерная тренировка.	2	2		2	
	Тема 5.11. Одновременный двухшажный коньковый ход.	2	2		2	
	Тема 5.12 Одновременный одношажный коньковый ход.	2	2		2	
	Раздел 6. Общая физическая подготовка.	28	10		10	18
	Тема 6.1 Ускорение из различных исходных положений.	5	2		2	4
	Тема 6.2. Челночный бег 3*10, 5*10м. Метание набивного мяча	2	2		2	
	Тема 6.3. Специальные упражнения прыгуна. Тройной прыжок с места	2	7		2	5
	Тема 6.4. Ускорение из различных исходных положений.	6	2		2	4
	Тема 6.5. Круговая тренировка.	7	2		2	5
	Раздел 7. Игровая тренировка.	10	10		10	
	Тема 7.1 Учебная игра в мини-волейбол.	2	2		2	
	Тема 7.2. Учебная игра в баскетбол.	2	2		2	
	Тема 7.3. Учебная игра в футбол.	2	2		2	
	Тема 7.4. Учебная игра в волейбол.	2	2		2	
	Тема 7.5. Учебная игра в бадминтон.	2	2		2	
	Раздел 8. Легкая атлетика.	16	16		16	
	Тема 8.1. Кросс по пересеченной местности.	2	2		2	
	Тема 8.2. Шведская эстафета(800,400,200,100м).	2	2		2	
	Тема 8.3. Упражнения на развития быстроты. Бег на 100 метров.	2	2		2	
	Тема 8.4. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	2	2		2	
	Тема 8.5. Эстафетный бег 10*400 метров.	2	2		2	
	Тема 8.6. Метание гранаты на дальность.	2	2		2	
	Тема 8.7. Сдача контрольных нормативов.	2	2		2	
	Тема 8.8. Сдача контрольных нормативов.	2	2		2	
	Итого за 6 семестр	90	60		60	30
7 сем	Раздел 9. Легкая атлетика	13	10		10	3

	Тема 9.1. . Шведская эстафета (800, 400,200,100м).	2	2		2	
	Тема 9.2. Кросс по пересеченной местности.	2	2		2	
	Тема 9.3. Метание гранаты на дальность.	2	2		2	
	Тема 9.4. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	2	2		2	
	Тема 9.5. Круговая тренировка	5	2		2	3
	Раздел 10. Силовая подготовка.	14	10		10	4
	. Тема 10.1. Упражнения на мышцы рук.	2	2		2	
	Тема 10.2. Упражнения на ноги.	4	2		2	2
	Тема 10.3. Упражнения на спину.	4	2		2	2
	Тема 10.4. Упражнения на плечевой пояс	4	2		2	2
	Тема 10.5. Упражнения на мышцы живота.	4	2		2	2
	Зачетное занятие	2	2		2	
	Итого за 7 семестр	33	22		22	11

заочное обучение

№	Наименование разделов и тем	Максим нагрузка	Количество часов			СРС
			всего	лекции	практ	
1	Тема 1.Общие положения П.П.Ф.П. Ее цель и задачи.	22	2	2		30
2	Тема 2.Место П.П.Ф.П.в системе физического воспитания.	32	2	2		30
3	Тема 3.Основные факторы , определяющие содержание П.П.Ф.П.	32	2	2		30
4	Тема 4.Общая и специальная подготовка.	22	2		2	20
5	Тема 5.Круговая тренировка.	22	2		2	20
6	Тема 6.Силовая подготовка.	22	2		2	20
7	Тема 7.Прыжковая тренировка.	42	2		2	40
8	Тема 8.Зачетное занятие.	32	2		2	30
	Всего	272	16	6	10	260

3. Перечень практических занятий**Раздел 1. Легкая атлетика**

Тема 1.1. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Практическое занятие 1. Сдача контрольных нормативов.

Тема 1.2. Специальные упражнения бегуна. Бег 100, 200, 400 метров.

Практическое занятие 2. Закрепление бега на 100, 200, 400 метров.

Тема 1. 3. Специальные упражнения легкоатлета .Прыжковая подготовка.

Практическое занятие 3. Прыжковые упражнения.

Тема 1. 4. Эстафетный бег 4*100 м. 4*400 метров.

Практическое занятие 4. Закрепление эстафетного бега 4*100, 4*400 метров.

Тема 1. 5. Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега.

Практическое занятие 5. Закрепление метания гранаты.

Тема 1.6 . Кросс по пересеченной местности.

Практическое занятие 6.

Тема 1.7 Тема 8. Специальные упражнения бегуна. Бег 1.000 и 2.000 метров.

Практическое занятие 7. Закрепление бега на 1000, 2000 метров.

Тема 1.8. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег 4*800 метров.

Практическое занятие 8. Закрепление эстафетного бега.

Тема 1.9. Кросс по пересеченной местности.

Практическое занятие 9. Закрепление бега по пересеченной местности.

Тема 1.10. Специальные упражнения легкоатлета. Прыжковая подготовка.

Практическое занятие 10. Упражнения прыжкового характера.

Тема 1.11. Ускорения из различных исходных положений.

Практическое занятие 11. Ускорения из различных исходных положений.

Тема 1.12. Специальные упражнения прыгуна. Тройной прыжок с места.

Практическое занятие 12. Закрепление тройного прыжка.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Челночный бег 3*10, 5*10 м. Метание набивного мяча.

Практическое занятие 13. Закрепление метания набивного мяча.

Тема 2.2. Круговая тренировка.

Практическое занятие 14. Выполнение упражнений по станциям.

Тема 2.3. Ускорения из различных исходных положений.

Практическое занятие 15. Закрепление ускорений из различных исходных положений.

Тема 2.4. Силовая подготовка.

Практическое занятие 16. Закрепление упражнений силового характера.

Тема 2.5. Прыжковая тренировка.

Практическое занятие 17. Закрепление упражнений прыжкового характера.

Тема 2.6. Круговая тренировка.

Практическое занятие 18. Закрепление упражнений по станциям.

Раздел 3. Игровая тренировка.

Тема 3.1. Игровые задания с элементами спортивных игр.

Практическое занятие 19. Закрепление заданий с элементами спортивных игр.

Тема 3.2. Учебная игра в мини-волейбол.

Практическое занятие 20. Двухсторонняя игра.

Тема 3.3. Учебная игра в волейбол.

Практическое занятие 21. Двухсторонняя игра.

Тема 3.4 Учебная игра в баскетбол.

Практическое занятие 22. Двухсторонняя игра.

Тема 3.4 Учебная игра в баскетбол.

Практическое занятие 23. Двухсторонняя игра.

Раздел 4. Силовая подготовка.

Тема 4.1. Упражнения на плечевой пояс.

Практическое занятие 24. Закрепление техники выполнения упражнений.

Тема 4.2 Упражнения на мышцы спины.

Практическое занятие 25. Закрепление техники выполнения упражнений.

Тема 4.3. Упражнения на все мышцы туловища.

Практическое занятие 26. Закрепление техники выполнения упражнений.

Тема 4.4. Упражнения на мышцы спины.

Практическое занятие 27. Закрепление техники выполнения упражнений.

Тема 4.5. Упражнения на мышцы живота.

Практическое занятие 28. Закрепление техники упражнений.

Тема 4.6. Упражнения на ноги.

Практическое занятие 29. Закрепление техники упражнений.

Практическое занятие 30. Зачетное занятие.

Раздел 5. Лыжная подготовка

Тема 5.1. Равномерная тренировка.

Практическое занятие 31. Прохождение дистанции равномерным темпом.

Тема 5.2. Силовая подготовка.

Практическое занятие 32. Закрепление упражнений силового характера.

Тема 5.3. Спуски, подъемы.

Практическое занятие 33. Закрепление техники спусков и подъемов.

Тема 5.4 Повторная тренировка.

Практическое занятие 34. Пробегание отрезков с соревновательной скоростью.

Тема 5.5. Повороты, торможения.

Практическое занятие 35 Закрепление поворотов и торможений.

Тема 5.6 . Прохождение дистанции 3, 5 км.

Практическое занятие 36. Прохождение дистанции.

Тема 5.7. Коньковые способы передвижения.

Практическое занятие 37. Закрепление техники коньковых способов передвижения.

Тема 5.8. Скоростная тренировка.

Практическое занятие 38. Прохождение отрезков с максимальной скоростью.

Тема 5.9 Игровые задания с элементами лыжной подготовки.

Практическое занятие 39. Закрепление техники с элементами лыжной подготовки.

Тема 5.10. Равномерная тренировка.

Практическое занятие 40. Прохождение дистанции равномерно.

Тема 5.11. Одновременный двухшажный коньковый ход.

Практическое занятие 41 Закрепление техники конькового хода.

Тема 5.12 Одновременный одношажный коньковый ход.

Практическое занятие 42. Закрепление техники конькового хода.

Раздел 6. Общая физическая подготовка.

Тема 6.1 Ускорение из различных исходных положений.

Практическое занятие 43. Закрепление ускорений.

Тема 6.2. Челночный бег 3*10, 5*10м. Метание набивного мяча.

Практическое занятие 44. Закрепление техники метания мяча.

Тема 6.3. Специальные упражнения прыгуна. Тройной прыжок с места.

Практическое занятие 45. Закрепление техники прыжка.

Тема 6.4. Ускорение из различных исходных положений.

Практическое занятие 46. Закрепление техники ускорения из различных исходных положений.

Тема 6.5. Круговая тренировка.

Практическое занятие 47. Закрепление техники работы по станциям.

Раздел 7. Игровая тренировка.

Тема 7.1 Учебная игра в мини-волейбол.

Практическое занятие 48. Двухсторонняя игра.

Тема 7.2. Учебная игра в баскетбол.

Практическое занятие 49. Двухсторонняя игра.

Тема 7.3. Учебная игра в футбол.

Практическое занятие 50. Двухсторонняя игра.

Тема 7.4. Учебная игра в волейбол.

Практическое занятие 51. Двухсторонняя игра.

Тема 7.5. Учебная игра в бадминтон.

Практическое занятие 52. Двухсторонняя игра.

Раздел 8. Легкая атлетика.

Тема 8.1. Кросс по пересеченной местности.

Практическое занятие 53. Закрепление техники бега по пересеченной местности.

Тема 8.2. Шведская эстафета(800,400,200,100м).

Практическое занятие 54. Закрепление техники шведской эстафеты.

Тема 8.3. Упражнения на развития быстроты. Бег на 100 метров.

Практическое занятие 55. Закрепление техники бега на 100 метров.

Тема 8.4. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.

Практическое занятие 56. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.

Тема 8.5. Эстафетный бег 10*400 метров.

Практическое занятие 57. Закрепление техники эстафетного бега.

Тема 8.6. Метание гранаты на дальность.

Практическое занятие 58. Закрепление техники метания гранаты.

Тема 8.7. Сдача контрольных нормативов.

Практическое занятие 59. Сдача контрольных упражнений.

Тема 8.8. . Сдача контрольных нормативов.

Практическое занятие 60. Сдача контрольных упражнений.

Раздел 9. Легкая атлетика

Тема 9.1. . Шведская эстафета (800, 400,200,100м).

Практическое занятие 61. Совершенствование техники эстафеты.

Тема 9.2. Кросс по пересеченной местности.
 Практическое занятие 62. Совершенствование бега по пересеченной местности.
 Тема 9.3. Метание гранаты на дальность.
 Практическое занятие 63 Совершенствование техники метания гранаты.
 Тема 9.4. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.
 Практическое занятие 64. Совершенствование техники прыжка в длину.
 Тема 9.5. Круговая тренировка.
 Практическое занятие 65. Совершенствование техники работы по станциям.

Раздел 10. Силовая подготовка.

. Тема 10.1. Упражнения на мышцы рук.
 Практическое занятие 66. Совершенствование упражнений на руки.
 Тема 10.2. Упражнения на ноги.
 Практическое занятие 67. Совершенствование упражнений на ноги.
 Тема 10.3. Упражнения на спину..
 Практическое занятие 68. Совершенствование техники упражнений на спину.
 Тема 10.4. Упражнения на плечевой пояс.
 Практическое занятие 69 Совершенствование упражнений на плечевой пояс.
 Тема 10.5. Упражнения на мышцы живота.
 Практическое занятие 70. Совершенствование упражнений на живот.
 Практическое занятие 71. Зачетное занятие.

4. Перечень форм внеаудиторной самостоятельной работы

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.2 Специальные упражнения бегуна. Бег 100, 200, 400 метров.
 – подобрать упражнения на быстроту.
 Тема 1.3. Специальные упражнения легкоатлета .Прыжковая подготовка
 – подобрать прыжковые упражнения
 Тема 1.10 Специальные упражнения легкоатлета. Прыжковая подготовка.
 – подобрать прыжковые упражнения
 Тема 1.11. Ускорения из различных исходных положений.
 – подобрать исходные положения для ускорений.
 Раздел 2. Общая физическая подготовка
 Тема 2.2 . Круговая тренировка.
 – подобрать упражнения на все станции
 Тема 2.3 Ускорения из различных исходных положений.
 – подобрать исходные положения для ускорений.
 Тема 2.4. Силовая подготовка.
 – подобрать упражнения с гантелями.
 Раздел 3. Игровая тренировка.
 Тема 3.1 Игровые задания с элементами спортивных игр.
 Раздел 5. Лыжная подготовка
 Тема 5.3 Спуски, подъемы.
 – подобрать упражнения на закрепление техники спусков.
 Тема 5.5. Повороты, торможения.
 – подобрать упражнения на закрепление техники поворотов.
 Тема 5.9 Игровые задания с элементами лыжной подготовки.
 – подобрать игровые задания.
 Раздел 6. Общая физическая подготовка
 Тема 6.1 Ускорение из различных исходных положений.
 – подобрать исходные положения для ускорений.
 Тема 6.3 Специальные упражнения прыгуна. Тройной прыжок с места.
 – подобрать прыжковые упражнения
 Тема 6.4. Ускорение из различных исходных положений.
 – подобрать исходные положения для ускорений.
 Тема 6.5. Круговая тренировка.
 – подобрать упражнения на все станции.
 Раздел 9. Легкая атлетика

Тема 9.5. Круговая тренировка.

– подобрать упражнения на все станции.

Раздел 10. Силовая подготовка.

Тема 10.2. Упражнения на ноги.

– подобрать упражнения на мышцы ног.

Тема 10.3. Упражнения на спину.

– подобрать упражнения на мышцы спины

. Тема 10.4. Упражнения на плечевой пояс.

– подобрать упражнения на мышцы рук.

. Тема 10.5. Упражнения на мышцы живота.

– подобрать упражнения на мышцы пресса.

Список литературы

Основные источники:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис. 2-е изд., с доп. М.: Физкультура и спорт, 1985. 112 с.
2. Антонова О.Н. Лыжная подготовка: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. М.: 1999. 208 с.
3. Барчукова Г.А. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт, 1989. 175 с.
4. Богушас М.В. Играем в настольный теннис. Книга для уч-ся. М.: Просвещение, 1987. 128 с.
5. Бутин И.М. лыжный спорт. Учеб. пособия для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. 368 с.
6. Загорский Б.И. Физическая культура: практическое пособие. М.: Высшая школа, 1989. 340 с.
7. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005. 448 с.
8. Лыжный спорт. Учебник для инст-тов и техн. физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1989. 319 с.
9. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2002. 384 с.
10. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М.: СпортАкадемияПресс, 2002. 143 с.
11. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. М.: СпортАкадемияПресс, 2001. 228 с.
12. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

Дополнительная:

1. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: ФиС, 1989. 146 с.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 450 с.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2005. 450 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2004. 336 с.
5. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник для институтов физ. культуры. М. ФиС, 1990. 159 с.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В УММ

(оформляется в конце каждого семестра)

№ п/п	Наименование документов (частей, разделов УММ)			Основание для внесения изменений	Дата внесения изменения	№ протокола ЦК
	Заменённых	Новых	Аннулированных			