

**ШЕНТАЛИНСКИЙ ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель
Шенталинского филиала
ГБПОУ ТмедК
А.И. Горбатов
« 31 » 08 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»
«общеобразовательного цикла»
основной профессиональной образовательной программы
по специальности
34.02.01 Сестринское дело, естественнонаучный профиль

Шентала, 2016 г.

ОДОБРЕНА

Цикловой методической комиссией
«Общих гуманитарных, социально-экономических,
естественнонаучных и математических дисциплин»

Председатель  М.Б. Мутыгуллина

Протокол № 1 от «31» 08 2016 г.

Составитель: Бибаев А.Н., преподаватель Шенталинского филиала ГБПОУ
ТМедК.

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Богданова А.Д. методист
Шенталинского филиала ГБПОУ ТМедК

Содержательная экспертиза: Богданова А.Д. методист
Шенталинского филиала ГБПОУ ТМедК

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины
Физическая культура разработана для специальности среднего
профессионального образования естественнонаучного профиля: **34.02.01**
Сестринское дело.

Рабочая программа разработана на основе примерной общеобразовательной
программы **Физическая культура**, рекомендованной Федеральным
государственным автономным учреждением «Федеральный институт
развития образования» для реализации основной профессиональной
образовательной программы СПО на базе основного общего образования с
получением среднего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 года).

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по реализа-
ции образовательной программы среднего общего образования в пределах
освоения образовательных программ среднего профессионального
образования на базе основного общего образования с учётом требований
ФГОС и профиля получаемого профессионального образования,
одобренными Научно-методическим советом Центра профессионального
образования ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 1 от «10» апреля 2014 г.)

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) с получением
среднего (полного) общего образования, разработанной в соответствии с
ФГОС.

СОДЕРЖАНИЕ

№п/п	Название разделов	Стр.
1.	Пояснительная записка	4
2.	Тематический план	8
3.	Содержание учебной дисциплины	12
4.	Характеристика основных видов учебной деятельности	40
5.	Условия реализации программы	43
6.	Приложения	46

Пояснительная записка

Настоящая программа учебной дисциплины «Физическая культура» ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования на базовом уровне в пределах основной образовательной программы среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовым видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение здорового знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями:

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, — программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Основой содержания учебной дисциплины «Физическая культура» являются укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами

способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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

• **личностных**:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Технология формирования ОК (Приложение № 2).

На дисциплину **«Физическая культура»** по специальностям среднего профессионального образования **естественнонаучного профиля** отводится 177 часов, в том числе 118 часов аудиторной нагрузки в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах ОПОП среднего профессионального образования. Внеаудиторная самостоятельная работа студента – 59 часов.

Основу данной программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение «Физической культуры» при овладении студентами специальностями **естественнонаучного профиля**.

Контроль качества освоения дисциплины **«Физическая культура»** проводится в процессе текущего контроля и итоговой аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты текущего контроля учитываются при подведении итогов по дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в 1 семестре и дифференцированного зачета – 2 семестр. Зачет и дифференцированный зачет по дисциплине проводится за счет времени, отведенного на её освоение, и выставляется на основании результатов выполнения точек рубежного контроля.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела	Количество часов				
	Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная учебная нагрузка	Обязательная аудиторная учебная нагрузка		
			Всего	Теоретич. занятия	Лаб. и практич. занятия
1 семестр					
Раздел 1. Учебно - методические занятия.	15	5	10	-	10
Тема 1.1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	1	-	1	-	1
Тема 1.2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	1	-	1	-	1
Тема 1.3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомление.	2	1	1	-	1
Тема 1.4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	1	-	1	-	1
Тема 1.5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2	1	1	-	1
Тема 1.6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе	1	-	1	-	1

профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.					
Тема 1.7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	2	1	1	-	1
Тема 1.8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	2	1	1	-	1
Тема 1.9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	3	1	2	-	2
Раздел 2. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	27	9	18	-	18
Тема 2.1. Бег 100 м. с низкого старта.	3	1	2	-	2
Тема 2.2. Эстафетный бег.	3	1	2	-	2
Тема 2.3. Прыжки в длину с 13 -15 шагов разбега.	3	1	2	-	2
Тема 2.4. Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	3	1	2	-	2
Тема 2.5. Метание гранаты с разбега: дев.- 500 гр., юн. – 700 гр.	3	1	2	-	2
Тема 2.6. Бег на средние дистанции.	3	1	2	-	2
Тема 2.7. Бег на средние дистанции.	3	1	2	-	2
Тема 2.8. Кросс: дев.- 2000 м. юн.- 3000 м.	3	1	2	-	2
Тема 2.9. Сдача зачётных нормативов.	3	1	2	-	2
Раздел 3. Спортивные игры.	33	11	22	-	22
Тема 3.1. Техника выполнения введения мяча, передачи и броски мяча в кольцо с места.	4	2	2	-	2
Тема 3.2. Техника выполнения введения и передачи мяча в движении, введение – два шага бросок.	3	1	2	-	2
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, введение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	3	1	2	-	2
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	3	1	2	-	2
Тема 3.5. Совершенствование техники игры в баскетбол.	3	1	2	-	2
Тема 3.6. Двухсторонняя игра в баскетбол.	3	1	2	-	2

Тема 3.7. Двухсторонняя игра в баскетбол.	3	1	2	-	2
Тема 3.8. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	3	1	2	-	2
Тема 3.9. Техника нижней подачи и приём после неё.	3	1	2	-	2
Тема 3.10. Техника прямого нападающего удара.	3	1	2	-	2
Тема 3.11. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	2	-	2	-	2
Итого за 1 семестр	75	25	50	-	50
2 семестр					
Раздел 1. Лыжная подготовка.	27	9	18	-	18
Тема 1.1. Одновременный двухшажный ход.	3	1	2	-	2
Тема 1.2. Попеременно четырёхшажный ход.	3	1	2	-	2
Тема 1.3. Техника конькового хода.	3	1	2	-	2
Тема 1.4. Преодоление подъёмов и спусков на лыжах.	3	1	2	-	2
Тема 1.5. Переходы с хода на ход.	3	1	2	-	2
Тема 1.6. Прохождение дистанции до 5 км девушки и до 8 км юноши.	3	1	2	-	2
Тема 1.7. Лыжные гонки на 2 – 3 км.	3	1	2	-	2
Тема 1.8. Лыжные гонки на 3 – 5 км.	3	1	2	-	2
Тема 1.9. Зачётные нормативы лыжи.	3	1	2	-	2
Раздел 2. Гимнастика.	24	8	16	-	16
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.	3	1	2	-	2
Тема 2.2. Спортивная аэробика.	3	1	2	-	2
Тема 2.3. Ритмическая гимнастика.	3	1	2	-	2
Тема 2.4. Комбинация упражнений с обручем, скакалкой и большими мячами.	3	1	2	-	2
Тема 2.5. Комбинация упражнений с обручем, скакалкой и большими мячами.	3	1	2	-	2
Тема 2.6. Круговая тренировка (5 - 6 станций).	3	1	2	-	2
Тема 2.7. Круговая тренировка (5 - 6 станций).	3	1	2	-	2
Тема 2.8. Итоговое занятие.	3	1	2	-	2
Раздел 3. Элементы единоборств.	12	4	8	-	8
Тема 3.1. Приёмы само страховки.	3	1	2	-	2
Тема 3.2. Силовые упражнения в	3	1	2	-	2

единоборствах в парах.					
Тема 3.3. Приёмы борьбы лёжа и стоя.	3	1	2	-	2
Тема 3.4. Учебная схватка.	3	1	2	-	2
Раздел 4. Спортивные игры.	21	7	14	-	14
Тема 4.1. Совершенствование техники передачи (верхний приём передачи).	1	1	2	-	2
Тема 4.2. Совершенствование техники передачи (нижний приём передачи).	3	1	2	-	2
Тема 4.3. Совершенствование тактики игры в волейбол.	3	1	2	-	2
Тема 4.4. Спортивная игра в футбол.	3	1	2	-	2
Тема 4.5. Техника игры в футбол.	3	1	2	-	2
Тема 4.6. Тактика игры в футбол.	3	1	2	-	2
Тема 4.7. Двухсторонняя игра в футбол.	3	1	2	-	2
Раздел 5. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	18	6	12	-	12
Тема 5.1. Высокий и низкий старт до 40 метров.	3	1	2	-	2
Тема 5.2. Бег: дев. – 500 м., юн. – 1000 м.	3	1	2	-	2
Тема 5.3. Совершенствование метания гранаты дев. – 500 гр., юн. – 700 гр.	3	1	2	-	2
Тема 5.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	3	1	2	-	2
Тема 5.5. Кросс: дев. – 2000 м., юн. – 3000 м.	4	2	2	-	2
Тема 5.6. Итоговое занятие.	2	-	2	-	2
Итого за 2 семестр	102	34	68		68
Всего	177	59	118		118

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно– методические занятия.		15	
Тема 1.1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	Содержание учебного материала	1	
	1. Самооценка работоспособности.		1
	2. Определение усталости и утомления.		1
	3. Методы самоконтроля.		1
	4.	3	
	Демонстрации	не предусмотрены	
	Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрены	
	Самостоятельная работа	не предусмотрена	
Тема 1.2. Методика составления и проведения самостоятельны	Содержание учебного материала	1	
	1. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.		2
	2. Активный отдых в ходе профессиональной деятельности.		2
3.			

х занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.				
		Демонстрации	не предусмотрены	
		Лабораторные работы	не предусмотрены	
		Практические занятия	1	
		Контрольные работы	не предусмотрены	
	Самостоятельная работа	не предусмотрена		
Тема 1.3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	Содержание учебного материала		1	
	1	Основные приёмы массажа и их разновидности.		1
	2	Массаж и самомассаж при физическом утомлении.		2
	3	Массаж и самомассаж при умственном утомлении.		2
	4	Овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.		2
		Демонстрации	не предусмотрены	
		Лабораторные работы	не предусмотрены	
		Практические занятия	1	
		Контрольные работы	не предусмотрены	
	Самостоятельная работа: Повторить основные приёмы классического массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация, ударные приёмы).	1		
Тема 1.4. Физические упражнения для профилактики и коррекции	Содержание учебного материала		1	
	1	Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.		1
	2	Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.		1
	3			1

нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.				
		Демонстрации	не предусмотрены	
		Лабораторные работы	не предусмотрены	
		Практические занятия	1	
		Контрольные работы	не предусмотрены	
	Самостоятельная работа	не предусмотрена		
Тема 1.5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	Содержание учебного материала			
	1	Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности.		1
	2	Производственная гимнастика профессиональной направленности.		1
		Демонстрации	не предусмотрены	
		Лабораторные работы	не предусмотрены	
		Практические занятия	1	
		Контрольные работы	не предусмотрены	
	Самостоятельная работа при изучении темы: Составить комплекс утренней гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности.	1		
Тема 1.6.Методика	Содержание учебного материала			
	1	Составление профессиограм и спортограмм.		1

определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма	2	Задачи профессионально двигательной подготовки.		1
		Демонстрации	не предусмотрены	
		Лабораторные работы	не предусмотрены	
		Практические занятия	1	
		Контрольные работы	не предусмотрены	
		Самостоятельная работа	не предусмотрена	
Тема 1.7. Самоценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	Содержание учебного материала			
	1	Обучение движениям способы регуляции физических нагрузок.		1
	2	Обязательные тесты состояния здоровья и общефизической подготовки.		1
		Демонстрации	не предусмотрены	
		Лабораторные работы	не предусмотрены	
		Практические занятия	1	
		Контрольные работы	не предусмотрены	
		Самостоятельная работа при изучении темы: Самоценка здоровья и общефизической подготовки.	1	

Тема 1.8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	Содержание учебного материала			
	1	Личный дневник студента.		1
	2	Индивидуальная карта здоровья.		1
	3	Уровень здоровья студента.		1
	Демонстрации		не предусмотрены	
	Лабораторные работы		не предусмотрены	
	Практические занятия		1	
Контрольные работы		не предусмотрены		
Самостоятельная работа при изучении темы: Реферат на тему: «Занятия по оздоровлению и повышению уровня физических данных». Дневник самоконтроля.		1		
Тема 1.9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	Содержание учебного материала			
	1	Методика составления индивидуальных программ физического воспитания.		1
	2	Задачи профессиональной двигательной подготовки, средства и методы физического воспитания		1
	3	Методика овладения двигательными умениями и навыками.		1
	Демонстрации		не предусмотрены	
	Лабораторные работы		не предусмотрены	
	Практические работы		2	
Контрольные работы		не предусмотрены		
Самостоятельная работа при изучении темы: Разработка оздоровительной программы (для студентов специальной медицинской группы).		1		
Раздел 2. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.			27	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала			

Бег 100 м с низкого старта.	1	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.		1
	2	Повышение уровня общефизической подготовки (специально беговые упражнения).		2
	3	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д).		2
	Демонстрации		не предусмотрены	
	Лабораторные работы		не предусмотрены	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрены	
Самостоятельная работа при изучении темы: Бег на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Специально беговые упражнения.		1		
Тема 2.2. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала			
	1	Стартовый разбег.		2
	2	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.		3
	3	Техника бега по дистанции.		2
	4	Техника передачи эстафетной палочки.		2
	Демонстрации		не предусмотрены	
	Лабораторные работы		не предусмотрены	
Практические занятия		2		
Контрольные работы		не предусмотрены		
Самостоятельная работа обучающихся: Бег с ускорениями на отрезках по 100 метров. Техника приёма эстафетной палочки. Техника передачи эстафетной палочки.		1		
Тема 2.3. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега.	Содержание учебного материала			
	1	Техника прыжка в длину с разбега с 13- 15 шагов разбега.		2
	2	Совершенствовать технику эстафетного бега.		3
	3	Повышение уровня ОФП.		3
	4	Закрепление знаний по правилам судейства.		2
Демонстрации		не предусмотрены		

	Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрены	
	Самостоятельная работа обучающихся: Техника прыжка в длину с разбега. Общие физические упражнения.	1	
Тема 2.4. Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега.	Содержание учебного материала		
	1 Обучение технике прыжка в высоту с 9 -11 шагов разбега.		2
	2 Совершенствовать технику прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега.		3
	3 Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, прыгучести, координации).		3
	4 Повышение уровня (ОФП).		3
	Демонстрации	не предусмотрены	
	Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрены	
	Самостоятельная работа обучающихся: Техника прыжка в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости.	1	
Тема 2.5. Метание гранаты с разбега: дев.- 500 гр. юн. – 700 гр.	Содержание учебного материала		
	1 Обучение технике метания гранаты.		2
	2 Совершенствование техники прыжка в высоту с 9 – 11 шагов разбега.		3
	3 Развитие силовых способностей.		3
	Демонстрации	не предусмотрены	
	Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрены	
	Самостоятельная работа обучающихся: Техника метание гранаты. Развитие силовых способностей.	1	
	Тема 2.6. Бег на средние	Содержание учебного материала	
1 Техника бега на средние дистанции.			2

дистанции.	2	Совершенствование техники метания гранат.		3
	3	Повышение уровня ОФП.		3
	4	Правила судейства в лёгкой атлетике.		2
	Демонстрации		не предусмотрены	
	Лабораторные работы		не предусмотрены	
	Практические занятия		2	
Контрольные работы		не предусмотрены		
Самостоятельная работа обучающихся: Техника бега на средние дистанции. Развитие двигательных способностей.		1		
Тема 2.7. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала			
	1	Техника бега на средние дистанции.		2
	2	Совершенствование техники метания гранат.		3
	3	Повышение уровня ОФП.		3
	4	Правила судейства в лёгкой атлетике.		2
	Демонстрация		не предусмотрены	
	Лабораторные работы		не предусмотрены	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрены	
	Самостоятельная работа обучающихся: Техника бега на средние дистанции. Развитие двигательных способностей.		1	
Тема 2.8. Кросс: дев. – 2000 м. юн. – 3000 м.	Содержание учебного материала			
	1	Обучение технике бега на длинные дистанции.		2
	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2
	3	Специально беговые упражнения.		2
	Демонстрация		не предусмотрены	
	Лабораторные работы		не предусмотрены	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрены	

	Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	2	
Тема 2.9. Сдача зачётных нормативов	Содержание учебного материала		
	1 Сдача контрольного норматива: бег 100 метров на время.		2
	2 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	3 Бег. 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		2
	4 Метание гранаты с разбега		2
	Демонстрация	не предусмотрены	
	Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	2	
Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся: Техника бега на средние дистанции. Развитие двигательных способностей.	1	
Раздел 3. Спортивные игры		33	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала	2	
	1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		2
	2 Основные направления развития физических качеств.		2
	3 Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		2
	Демонстрация	не предусмотрены	
	Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрены	
	Самостоятельная работа обучающихся: Техника ведения и передачи мяча в баскетболе. Техника броска мяча в кольцо.	1	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала		

Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – два шага бросок.	1	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		2
	2	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		2
	3	Способствовать развитию логического мышления в баскетболе.		2
	Демонстрация		не предусмотрены	
	Лабораторные работы		не предусмотрены	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрены	
Самостоятельная работа обучающихся: Техника ведения и передачи мяча в движении. Техника выполнения упражнения «ведения – 2 шага - бросок». Стойки и перемещения баскетболиста.		1		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала			
	1	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		2
	2	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		2
	3	Техника выполнения среднего броска с места.		2
	4	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		2
	Демонстрация		не предусмотрены	
	Лабораторные работы		не предусмотрены	
Практические занятия		2		
Контрольные работы		не предусмотрены		
Самостоятельная работа обучающихся: Техника выполнения штрафного броска. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Правила игры в баскетбол.		1		
Тема 3.4.	Содержание учебного материала			

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	1	Совершенствовать технику владения мячом.		3
	2	Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		3
	3	Бросок мяча с места под кольцом.		3
	4	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.		3
	Демонстрация		не предусмотрены	
	Лабораторные работы		не предусмотрены	
Практические занятия		2		
Контрольные работы		не предусмотрены		
Самостоятельная работа обучающихся: Техника ведения мяча. Приёмы и передачи мяча.		1		
Тема 3.5 Совершенствование техники игры в баскетбол	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники игры в баскетбол.		3
	2	Сдача контрольных нормативов: бросок мяча в кольцо со штрафной линии.		3
	3	Приёмы передачи мяча при игре в баскетбол.		2
	Демонстрация		не предусмотрены	
	Лабораторные работы		не предусмотрены	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрены	
Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов специальных упражнений, на координацию, быстроту и ловкость. Методы самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по баскетболу.		1		
Тема 3.6. Двухсторонняя игра в баскетбол	Содержание учебного материала			
	1	Двухсторонняя игра в баскетбол.		2
	2	Тактика игры в баскетбол.		2
	3	Техника игры в баскетбол.		2
	Демонстрация		не предусмотрены	
Лабораторные работы		не предусмотрены		

	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрены	
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила игры в баскетбол. Жестикуляция судьи. Игра в баскетбол.	1	
Тема 3.7. Двухсторонняя игра в баскетбол	Содержание учебного материала		
	1 Двухсторонняя игра в баскетбол.		2
	2 Тактика игры в баскетбол.		2
	3 Техника игры в баскетбол.		2
	Демонстрация	не предусмотрены	
	Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрены	
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила игры в баскетбол. Жестикуляция судьи. Игра в баскетбол.	1	
Тема 3.8. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала		
	1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		2
	2 Специальные подводящие упражнения верхней и нижней передач.		2
	3 Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		2
	Демонстрация	не предусмотрены	
	Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрены	

	Самостоятельная работа обучающихся: Стойки и перемещения в волейболе. Верхняя и нижняя передачи в волейболе.	1	
Тема 3.9. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала		
	1 Техника нижней подачи и приёма после неё.		2
	2 Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками.		2
	3 Приём с подачи двумя руками снизу на месте.		2
	4 Учебная игра с применением изученной техники владения мячом.		3
	Демонстрация	не предусмотрены	
	Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	2	
Контрольные работы	не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подачи мяча в волейболе. Выполнение в домашних условия комплексов утренней гимнастики, дыхательные упражнения, специальные упражнения на развитие быстроты и координации, челночный бег.	1	
Тема 3.10. Техника прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала		
	1 Техника прямого нападающего удара.		2
	2 Техника изученных приёмов.		3
	3 Учебная игра с заданием.		2
	Демонстрация	не предусмотрены	
	Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрены	
	Самостоятельная работа обучающихся: Нападающие удары в волейболе. Развитие координации движений.	1	
Тема 3.11.	Содержание учебного материала		

Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	1	Приём контрольных нормативов: передачи мяча над собой снизу, сверху.		3
	2	Поддачи мяча на точность по ориентирам на площадке.		3
	3	Учебная игра с применением изученных положений.		3
	Демонстрация		не предусмотрены	
	Лабораторные работы		не предусмотрены	
	Практические занятия		2	
Контрольные работы		не предусмотрены		
Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено		
Итого за 1 семестр			75	
Раздел 1. Лыжная подготовка.			27	
Тема 1.1. Одновременный двухшажный ход.	Содержание учебного материала			
	1	Техника одновременного двухшажного хода.		2
	2	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.		3
	3	Подводящие упражнения при обучении одновременному двухшажному ходу.		2
	4	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		2
	Демонстрация		не предусмотрены	
Лабораторные работы		не предусмотрены		
Практические занятия		2		
Контрольные работы		не предусмотрены		
Самостоятельная работа обучающихся: Техника одновременного двухшажного хода. Имитация одновременного двухшажного хода.		1		
Тема 1.2. Попеременно четырёхшажный ход.	Содержание учебного материала			
	1	Техника попеременно четырёхшажного хода.		2
	2	Совершенствование одновременного двухшажного хода.		3
	3	Обучение попеременно четырёхшажному ходу.		2

	4	Применение изученных способов передвижения на учебной лыжне.		2
		Демонстрация	не предусмотрены	
		Лабораторные работы	не предусмотрены	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	не предусмотрены	
		Самостоятельная работа обучающихся: Техника попеременно четырёхшажного хода. Лыжная прогулка в лес.	1	
Тема 1.3. Техника конькового хода.	Содержание учебного материала			
	1	Обучение технике конькового хода.		2
	2	Совершенствование техники попеременно четырёхшажного хода.		3
	3	Варианты конькового хода.		2
		Демонстрация	не предусмотрены	
		Лабораторные работы	не предусмотрены	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	не предусмотрены	
		Самостоятельная работа обучающихся: Техника конькового хода. Имитации техники коньковых ходов.	1	
Тема 1.4. Преодоление подъёмов и спусков на лыжах.	Содержание учебного материала			
	1	Обучение преодолению подъёмов и спусков на лыжах.		2
	2	Совершенствование техники конькового хода.		3
	3	Подъёмы: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».		2
	4	Спуски: высокой стойке, средней стойке, низкой стойке.		2
		Демонстрация	не предусмотрены	
		Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	2		
		Контрольные работы	не предусмотрены	

	Самостоятельная работа обучающихся: Техника подъёмов и спусков. Катание с горки.	1	
Тема 1.5. Переходы с хода на ход.	Содержание учебного материала		
	1 Техника перехода с хода на ход.		2
	2 Совершенствование преодоления подъёмов и спусков на лыжах.		3
	3 Применение изученных способов передвижения на учебной лыжне.		2
	Демонстрация	не предусмотрены	
	Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	2	
Контрольные работы	не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: Переход с хода на ход в зависимости от лыжной трассы. Лыжная прогулка.	1	
Тема 1.6. Прохождение дистанции до 5 км девушки и до 8 км юноши.	Содержание учебного материала		
	1 Техника прохождения дистанции до 5 км. (девушки) и до 8 км (юноши).		2
	2 Совершенствование переходов с хода на ход.		3
	3 Психологическая подготовка лыжника.		2
	Демонстрация	не предусмотрены	
	Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	2	
Контрольные работы	не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: Лыжная вылазка. Катание с горки.	1	
Тема 1.7. Лыжные гонки на 2 – 3 км.	Содержание учебного материала		
	1 Техника лыжных гонок на 2 – 3 км.		2
	2 Применение изученных лыжных ходов на трассе.		2
	3		3

	Приём контрольных нормативов на дистанции 2 – 3 км.		
	Демонстрация	не предусмотрены	
	Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрены	
	Самостоятельная работа обучающихся: Техника лыжных гонок. Лыжная вылазка в лес.	1	
	Содержание учебного материала		
Тема 1.8. Лыжные гонки на 3 – 5 км.	1 Техника лыжных гонок на 3 – 5 км.		2
	2 Подводящие упражнения на учебной лыжне.		2
	3 Лыжные гонки на 3 – 5 км.		3
	Демонстрация	не предусмотрены	
	Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	2	
Контрольные работы	не предусмотрены		
Самостоятельная работа обучающихся: Лыжная подготовка: воспитание выносливости, совершенствование изученных ходов, выполнение комплексов ОРУ на все группы мышц, методика проведения учебно- тренировочного занятия.	1		
	Содержание учебного материала		
Тема 1.9. Зачётные нормативы лыжи.	1 Оценка техники лыжных ходов на учебном круге.		3
	2 Оценка техники спусков и подъёмов.		3
	3 Приём контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, на дистанции 5 км у юношей.		3
	Демонстрация	не предусмотрены	
	Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	2	

	Контрольные работы	не предусмотрены	
	Самостоятельная работа обучающихся: Лыжная прогулка в лес. Катание с горки.	1	
Раздел 2. Гимнастика.		24	
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах	Содержание учебного материала		
	1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.		2
	2 Техника безопасности в тренажерном зале.		3
	3 Подбор комплекса упражнений.		2
	4 Коррекция фигуры.		2
	Демонстрация	не предусмотрены	
	Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрены	
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие силы основных мышечных групп. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Работа с гантелями.	1	
Тема 2.2. Спортивная аэробика	Содержание учебного материала		
	1 Спортивная аэробика и техника безопасности при занятиях.		2
	2 Совершенствование атлетической гимнастики.		3
	3 Акробатические элементы.		2
	Демонстрация	не предусмотрены	
	Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрены	
	Самостоятельная работа обучающихся: Комплекс акробатических упражнений. Развитие координаций движений, гибкости, силы.	1	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала		

Ритмическая гимнастика	1	Обучение ритмической гимнастике.		2
	2	Совершенствование упражнений спортивной аэробики.		3
	3	Комплекс упражнений профессиональной направленности.		2
	Демонстрация		не предусмотрены	
	Лабораторные работы		не предусмотрены	
	Практические занятия		2	
Контрольные работы		не предусмотрены		
Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуально подобрать комплекс упражнений из 20 – 30 движений. Развивать чувство ритма.		1		
Тема 2.4. Комбинация упражнений с обручами, скакалкой и с большими мячами.	Содержание учебного материала			
	1	Обучение упражнений с обручами, скакалкой и с большими мячами.		2
	2	Совершенствование общеразвивающих упражнений.		3
	3	Техника вращения обруча и прыжков через скакалку.		2
	4	Психологическая подготовка гимнаста.		2
	Демонстрация		не предусмотрены	
	Лабораторные работы		не предусмотрены	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрены	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения с обручем, прыжки через скакалку. Составить комплекс гимнастических комбинаций с предметами и без предметов.		1	
Тема 2.5. Комбинация упражнений с обручами, скакалкой и с большими мячами.	Содержание учебного материала			
	1	Обучение упражнений с обручами, скакалкой и с большими мячами.		2
	2	Совершенствование общеразвивающих упражнений.		3
	3	Техника вращения обруча и прыжков через скакалку.		2
	4	Психологическая подготовка гимнаста.		2
	Демонстрация		не предусмотрены	
	Лабораторные работы		не предусмотрены	
Практические занятия		2		

	Контрольные работы	не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения с обручем, прыжки через скакалку. Составить комплекс гимнастических комбинаций с предметами и без предметов.	1		
Тема 2.6. Круговая тренировка (5 – 6 станций).	Содержание учебного материала			
	1 Круговая тренировка по станциям. 2 Техника безопасности при занятиях на снарядах. 3 Выполнение упражнений, на развитие гибкости, силы, ловкости, прыгучести.		2 2 2	
	Демонстрация	не предусмотрены		
	Лабораторные работы	не предусмотрены		
	Практические занятия	2		
	Контрольные работы	не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подтягивание на перекладине. Упражнения на гибкость. Составление комплекса упражнений.	1		
	Содержание учебного материала			
	1 Круговая тренировка по станциям. 2 Техника безопасности при занятиях на снарядах. 3 Выполнение упражнений, на развитие гибкости, силы, ловкости, прыгучести.		2 2 2	
	Демонстрация	не предусмотрены		
Тема 2.7. Круговая тренировка (5 – 6 станций).	Лабораторные работы	не предусмотрены		
	Практические занятия	2		
	Контрольные работы	не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подтягивание на перекладине. Упражнения на гибкость. Составление комплекса упражнений.	1		
	Содержание учебного материала			
	1 Комплекс общеразвивающих упражнений.		3	
	Тема 2.8. Итоговое	Содержание учебного материала		
	1 Комплекс общеразвивающих упражнений.		3	

занятие	2	Прыжки со скакалкой.		3
	3	Подъём туловища из положения лёжа.		3
	4	Подтягивание на перекладине.		3
	Демонстрация		не предусмотрены	
	Лабораторные работы		не предусмотрены	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрены	
Самостоятельная работа обучающихся: Комплекс утренней гимнастики. Развитие силы, координации движений, ловкости.		1		
Раздел 3. Элементы единоборств.			12	
Тема 3.1. Приёмы самостраховки.	Содержание учебного материала			
	1	Упражнения по овладению приёмами самостраховки.		2
	2	Техника безопасности.		2
	3	Развитие координационных способностей.		3
	Демонстрация		не предусмотрены	
	Лабораторные работы		не предусмотрены	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрены	
Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения в парах, овладение приёмами само страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятии приёмами само страховки.		1		
Тема 3.2. Силовые упражнения в единоборствах в парах.	Содержание учебного материала			
	1	Техника выполнения силовых упражнений в единоборствах в парах.		2
	2	Совершенствование приёмов само страховки.		3
	3	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.		3
	Демонстрация		не предусмотрены	
	Лабораторные работы		не предусмотрены	

	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрены	
	Самостоятельная работа обучающихся: Силовые упражнения и единоборства в парах. Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	1	
Тема 3.3. Приёмы борьбы лёжа и стоя.	Содержание учебного материала		
	1 Техника приёмов борьбы лёжа и стоя.		2
	2 Совершенствование силовых упражнений в единоборствах в парах.		3
	3 Развитие силовых способностей и силовой выносливости.		2
	Демонстрация	не предусмотрены	
	Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрены	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самоконтроль при занятиях единоборствами.	1	
Тема 3.4. Учебная сватка.	Содержание учебного материала		
	1 Разминка перед поединком.		2
	2 Совершенствование приёмов борьбы лёжа и стоя.		3
	3 Пройденный материал по приёмам единоборств.		2
	4 Техника владения приемами борьбы.		2
	5 Правила борьбы по одному из видов единоборств.		2
	Демонстрация	не предусмотрены	
	Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	2	
		Контрольные работы	не предусмотрены
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения в парах. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Подвижные игры типа «Борьба всадников», «Сила и ловкость».	1	

Раздел 4. Спортивные игры.		21		
Тема 4.1. Совершенство- вание техники передачи (верхний приём передачи)	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками с верху.	3	
	2	Приёмы передачи на месте и в движении.	3	
	3	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	3	
	4	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	2	
	Демонстрация		не предусмотрены	
	Лабораторные работы		не предусмотрены	
	Практические занятия		2	
Контрольные работы		не предусмотрены		
Самостоятельная работа обучающихся: Техника приёма и передач мяча с верху. Самоконтроль и дозировка нагрузки при игре в волейбол.		1		
Тема 4.2. Совершенство- вание техники передачи (нижний приём передачи)	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование нижнего приёма передачи в волейболе.	3	
	2	Совершенствование техники верхнего приёма и передачи в волейболе.	3	
	3	Варианты техники нижнего приёма и передач.	2	
	Демонстрация		не предусмотрены	
	Лабораторные работы		не предусмотрены	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		не предусмотрены	
Самостоятельная работа обучающихся: Техника нижнего приёма и передачи мяча при игре в волейбол. Упражнения по совершенствованию координационных способностей.		1		
Тема 4.3. Совершенствова ние тактики игры в волейбол	Содержание учебного материала			
	1	Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	2	Совершенствование нижнего приёма и передачи мяча в волейболе.	3	
	3	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.	2	
	4	Игра по правилам.		

		Демонстрация	не предусмотрены	
		Лабораторные работы	не предусмотрены	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	не предусмотрены	
		Самостоятельная работа обучающихся: Правила игры в волейбол жестикуляция судьи. Игра в волейбол. Самоконтроль и дозирование нагрузки при игре в волейбол.	1	
Тема 4.4. Спортивная игра в футбол	Содержание учебного материала			
	1	Правила игры в футбол.		2
	2	Жестикуляция судьи при игре в футбол.		2
	3	Техника безопасности при игре в футбол.		2
	4	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.		3
	5	Приёмы передачи мяча в футболе.		2
		Демонстрация	не предусмотрены	
		Лабораторные работы	не предусмотрены	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	не предусмотрены	
		Самостоятельная работа обучающихся: Правила игры в футбол. Игра в футбол.	1	
Тема 4.5. Техника игры в футбол	Содержание учебного материала			
	1	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.		2
	2	Техника ударов по мячу и остановок мяча.		2
	3	Техника ведения мяча.		2
	4	Техника защитных действий.		2
		Демонстрация	не предусмотрены	
		Лабораторные работы	не предусмотрены	
		Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрены		

	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные действия при игре в футбол. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости.	1	
Тема 4.6. Тактика игры в футбол	Содержание учебного материала		
	1 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		2
	2 Совершенствование техники игры в футбол.		3
	3 Психологическая подготовка футболиста.		2
	Демонстрация	не предусмотрены	
	Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрены	
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила взаимодействия в команде. Жестикуляция судьи.	1	
Тема 4.7. Двухсторонняя игра в футбол	Содержание учебного материала		
	1 Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.		2
	2 Совершенствование тактики игры в футбол.		3
	3 Двухсторонняя игра в футбол по правилам.		2
	Демонстрация	не предусмотрены	
	Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрены	
	Самостоятельная работа обучающихся: Игра в футбол. Самоконтроль и дозирование при игре в футбол.	1	
Раздел 5. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.		18	

Тема 5.1. Высокий и низкий старт до 40 метров.	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.		2
	2	Повышение уровня общефизической подготовки (специально беговые упражнения).		3
	3	Совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д).		2
	Демонстрация		не предусмотрены	
	Лабораторные работы		не предусмотрены	
	Практические занятия		2	
Контрольные работы		не предусмотрены		
Самостоятельная работа обучающихся: Бег на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Специально беговые упражнения.		1		
Тема 5.2. Бег: дев.- 500м., юн.- 1000 м.	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2
	2	Совершенствование бега на длинные дистанции.		3
	3	Повышение уровня ОФП.		2
	4	Правила судейства в лёгкой атлетике.		2
	Демонстрация		не предусмотрены	
	Лабораторные работы		не предусмотрены	
Практические занятия		2		
Контрольные работы		не предусмотрены		
Самостоятельная работа обучающихся: Техника бега на средние дистанции. Развитие двигательных способностей.		1		
Тема 5.3. Совершенствование метание гранаты дев. – 500 гр., юн. – 700 гр.	Содержание учебного материала			
	1	Обучение технике метания гранаты.		2
	2	Совершенствование бега на средние дистанции.		3
	3	Развитие силовых способностей.		2
	Демонстрация		не предусмотрены	
Лабораторные работы		не предусмотрены		

	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрены	
	Самостоятельная работа обучающихся: Техника метание гранаты. Развитие силовых способностей.	1	
Тема 5.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала		
	1 Совершенствование техники прыжка в длину разбега.		3
	2 Совершенствование техники метания гранаты.		3
	3 Повышение уровня ОФП.		3
	4 Закрепление знаний по правилам судейства.		2
	Демонстрация	не предусмотрены	
	Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрены	
	Самостоятельная работа обучающихся: Техника прыжка в длину с разбега. Общие физические упражнения.	1	
Тема 5.5. Кросс: дев. – 2000 м., юн. – 3000 м.	Содержание учебного материала		
	1 Обучение технике бега на длинные дистанции.		2
	2 Совершенствование техники бега на средние дистанции.		3
	3 Специально беговые упражнения.		3
	Демонстрация	не предусмотрены	
	Лабораторные работы	не предусмотрены	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрены	
Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (500, 1000, 3000, 5000 м.).	1		
Тема 5.8.	Содержание учебного материала		

Итоговое занятие	1	Контрольные нормативы: бег 100 м. на время, прыжок в длину с разбега, бег 500 метров девушки, 1000 метров – юноши.		3
		Демонстрация	не предусмотрены	
		Лабораторные работы	не предусмотрены	
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы	не предусмотрены	
		Самостоятельная работа обучающихся: Техника бега на средние дистанции. Развитие двигательных способностей.		
Всего 2 семестр:			102	
Итого:			177	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Характеристика основных видов учебной деятельности.

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>
Учебно-тренировочные занятия	
1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<p>Кроссовая подготовка</p> <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка.	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>

3. Гимнастика.	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
4. Спортивные игры.	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Виды спорта по выбору.	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений.
1. Ритмическая гимнастика.	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.
3. Дыхательная гимнастика.	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях.
4. Спортивная аэробика.	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.

5. Внеаудиторная самостоятельная работа.	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.
--	---

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование спортивного зала:

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

Оборудование тренажерного зала:

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

Технические средства обучения:

- магнитофон
- музыкальные диски с программами

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники: для преподавателя

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 №

11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ). Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с

учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

для студента

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Дополнительные источники:

для преподавателя

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

для студента

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»).
www.olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России).
www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

Приложение 1

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- демонстрировать установки на психическое и физическое здоровье;- использовать методы профилактики профессиональных заболеваний;- применять приемы массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;- использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи;- осваивать методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;- составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности- применять технику беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши);- технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;- метать гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);- владеть техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, преодолевать подъемы и препятствий, выполнять переходы с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния	<p>1.Выполнение практических заданий, выполнение тестов и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).9. Индивидуальная оздоровительная
---	--

<p>лыжни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдавать на оценку техники лыжных ходов; - разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.; - проходить дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). - оказывать первую помощь при травмах и обморожениях - владеть техникой общеразвивающих упражнений, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений для коррекции зрения; - выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики; - развивать координационные способности; - совершенствовать восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений; - развивать волевые качества, инициативности, самостоятельности. - выполнять технику игровых элементов на оценку; - участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта. 	<p>программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. 11. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. 12. Техника конькового хода. 13. Лыжные гонки на 3 – 5 км. 14. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 15. Кросс: дев. – 2000 м., юн. – 3000 м. 16. Комбинация упражнений с обручем, скакалкой и большими мячами.
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; - методы здоровьесберегающих технологий; - правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом; - правила соревнований по избранному игровому виду спорта; - средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой. 	<p>Теоретические занятия не предусмотрены и формирование знаний осуществляется на основании:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение теоретических заданий. 2. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). 3. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. 4. Сдача зачётных нормативов. 5. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. 6. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. 7. Техника конькового хода. 8. Лыжные гонки на 3 – 5 км. 9. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 10. Кросс: дев. – 2000 м., юн. – 3000 м.

	11. Комбинация упражнений с обручем, скакалкой и большими мячами.
Самостоятельная работа студента	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности.</p>

Приложение 2 ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технология формирования ОК на учебных занятиях
ОК 13	<p>1. Работать над оздоровительной программой (для студентов полного освобождения от физической культуры).</p> <p>2. Составление комплексов упражнений, рефераты (для студентов специальной медицинской группы).</p> <p>3. Работать с учебной и дополнительной литературой, выполнение тестовых упражнений, занятия по оздоровлению и повышению физических данных. Дневник самоконтроля.</p> <p>4. Легкая атлетика: выполнение комплексов утренней гимнастики, коррекционных, дыхательных упражнений.</p> <p>5. Волейбол: выполнение комплексов утренней гимнастики, дыхательные упражнения, специальные упражнения на развитие быстроты и координации, челночный бег.</p> <p>6. Баскетбол: выполнение комплексов специальных упражнений, на координацию, быстроту и ловкость. Методы самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по баскетболу.</p> <p>7. Лыжная подготовка: воспитание выносливости, совершенствование изученных ходов, выполнение комплексов ОРУ на все группы мышц, методика проведения учебно-тренировочного занятия.</p>

	<p>8. Дневник самоконтроля (для всех обучающихся)</p> <p>9. Изучить различные источники и подготовить рефераты на темы: «Физкультура и спорт в России», «Здоровый образ жизни».</p> <p>10. Подготовить презентацию по теме: «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста».</p>
ОК 13	<p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Участие в конференциях.</p> <p>Участие в семинарах.</p> <p>Участие в конкурсах.</p>