

УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности директора
Государственного бюджетного
профессионального образовательного
учреждения города Москвы "Московский
музыкально-педагогический колледж"



Т.А.Трикулич

01 сентября 2016 г.

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность:
53.02.06 Хоровое дирижирование**

Москва, 2016

ОДОБРЕНО

Методическим объединением
естественного научного цикла

Протокол № 1 от 01.09.2016 г.

Председатель МО 
Н.В.Шерстюк

СОГЛАСОВАНО

Руководитель структурного
подразделения
общеобразовательного цикла

 Е.Г.Баскова

01 сентября 2016 г.

СОГЛАСОВАНО

Методист ГБПОУ г. Москвы
"Московский музыкально-
педагогический колледж"

 Т.В.Антонова

01 сентября 2016 г.

Основание: Федеральный государственный образовательный стандарт
среднего профессионального образования по специальности
53.02.06 Хоровое дирижирование

Составитель (автор):

Крыгина Ольга Ивановна, преподаватель ГБПОУ г. Москвы "Московский
музыкально-педагогический колледж"

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Содержание

1. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины.....	3
2. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины.....	7-36
3. Условия реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины.....	37
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины.....	38

1. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура

1.1. Область применения программы

Реализация среднего (полного) общего образования в пределах ППССЗ по специальности социально-культурная деятельность с учётом культурологического профиля получаемого профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу обязательной части циклов основной профессиональной образовательной программы.

1.3. Цели и задачи общеобразовательной учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Краткое описание назначения учебной дисциплины (из примерной программы): связь с другими общеобразовательными и профессиональными дисциплинами учебного плана (из ФГОС и учебного плана ОУ СПО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть общими (общеучебными) компетенциями по 4 блокам (самоорганизация, самообучение, информационный и коммуникативные блоки (раздел V п.5.1.ФГОС по специальности)).

Выпускник хорового дирижирования должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов, отведённое на освоение программы общеобразовательной дисциплины

В том числе:

максимальная учебная нагрузка - 208 часов;

обязательная аудиторная учебная нагрузка 104 часа;

самостоятельная (внеаудиторная) работа - 104 часа.
Зачёт 5-7 семестры.

2. Структура и содержание общеобразовательной учебной программы

2.1. Объём общеобразовательной учебной программы в виде учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	208
Обязательная аудиторная рабочая нагрузка (всего), в том числе:	104
- практические занятия	100
- контрольные работы	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего),	52

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование тем и разделов	Содержание учебных материалов, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объём часов	Уровни освоения
1	2	3	4
Раздел 1.		*	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	*	2
Легкая атлетика	Бег 30 м, метание на дальность, прыжки в длину, бег 100 м, бег 2000 м,	56	2
	Сдача нормативов	1	3
Тема 1.2.			
Гимнастика	Акробатическая связка, стойка на руках, опорный прыжок, комбинация на бревне, упражнения с предметами	58	2
	Сдача нормативов	1	1
Раздел 2.			
Тема 2.1.			
Спорт и подвижные игры	Волейбол, футбол, бадминтон	38	2
	Сдача нормативов	2	1
	Всего	104	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,	Объем	Уровень
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. Научно-методические основы формирования		16	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала:	2	1
	1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.		
	2 Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание физическая		
	3 Сущность и ценность физической культуры, влияние занятий физическими упражнениями на достижение		
	4 Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		
	5 Социально-биологические основы физической культуры.		
	6 Характеристика изменений. Происходящих в организме человека под воздействием физических упражнений		
	7 Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.		
	8 Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление.		
	9 Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека умственную и		
	10 Основы здорового образа и стиля жизни.		
	11 Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.		
	12 Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.		
	13 Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья		
	14 Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля		
	15 Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма		
	16 Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в		
	17 Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.		
	18 Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной		
	19 Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
Практические занятия:			

	<p>1.1.1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</p> <p>1.1.2. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p> <p>1.1.3. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Проведение студентами самостоятельно подготовленных.</p> <p><i>Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая</i></p>		
<p>РАЗДЕЛ 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры</p>		78	
<p>2.1. Легкая атлетика</p> <p>Тема 2.1.1. Развитие общей выносливости. Повторение техники низкого и высокого стартов</p>	<p>Практическое занятие Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. 2. Требования программы и нормативы по легкой атлетике 3. Классификация видов легкой атлетики. 4. Старт, стартовые ускорения, бег по дистанции, финиширование. 5. Общеспортивные упражнения. <p>Практическое занятие Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Постановка стартовых колодок. 2. Последовательность выполнения команд. 3 Техника работы рук и ног 4. Бег на короткие дистанции. <p><i>Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2010 г.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в 	2	
	<p>Практическое занятие Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега с низкого и высокого стартов. 	2	

Тема 2.1.3. Повторение техники прыжков в длину с места. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 метров.	2. Техника отталкивания в прыжках в длину с места.		
	3. Специальные беговые и прыжковые упражнения.		
	4. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 м.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в	2	2
Тема 2.1.4. Развитие скоростно-силовой выносливости.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала:		
	1. Варианты подбора разбега.		
	2. Совершенствование бега на короткие дистанции.		
	3. Специальные прыжковые упражнения.		
4. Бег по дистанции 3 км с заданием.			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в	2	
Тема 2.1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге на 500 м – девушки, 1000 м – юноши.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала:		
	1. Специальные и подготовительные упражнения.		
	2. Специальные прыжковые упражнения.		
	3. Выполнение контрольного норматива в беге на 500 и 1000 м.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе	2	

Тема 2.1.6. Выполнение контрольных нормативов в беге	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Разминка		2
	2	Выполнение контрольных в беге на 2000 и 3000 м		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г.		2	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116)			
2.2. Спортивные игры. Волейбол Тема 2.2.1. Повторение стоек волейболиста, перемещений на площадке.	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Теоретические сведения о волейболе.		2
	2	Техника безопасности во время занятий волейболом		2
	3	Правила игры.		2
	4	Подготовительные и имитационные упражнения.		2
	5	Упражнения с набивными мячами.		2
	6	Упражнения с набивными мячами из и п. сел.		2
	7	Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2010 г.		2	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116)			
Тема 2.2.2. Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Расстановка	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и имитационные упражнения.		2
	2	Упражнения с набивными мячами.		2
	3	Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами.		2
	4	Демонстрация правил расстановки игроков		2
	5	Двусторонняя игра		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г.		2	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116)			
Тема 2.2.3. Совершенствование техники приемов и передач	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2	Бросковые упражнения		2
	3	Совершенствование технических приемов волейбола		3

двумя руками. Совершенствовани е техники нижней прямой подачи. Обучение техники верхней прямой подач. Двусторонняя	4	Совершенствование техники нижней прямой подачи		3
	5	Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи		3
	6	Двусторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		2	
Тема 2.2.4. Обучение техники нападающего удара. Обучение техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Двусторонняя игра.	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		1
	2	Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара		2
	3	Имитационные упражнения для обучения техники работы ног		1
	4	Имитационные упражнения с теннисными шариками		1
	5	Нападающий удар в парах		1
	6	Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер)		1
	7	Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер)		1
	8	Тактические упражнения для обучения индивидуальным действиям игроков		1
9	Двусторонняя игра		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		2	
Тема 2.2.5. Совершенствовани е приемов и передач двумя руками сверху и снизу. Совершенствовани е техники в/б подач. Обучение приемов мяча с подачи в зону	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2	Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу из различных и.п.		2
	3	Совершенствование техники волейбольных подач		3
	4	Обучение приему мяча с подачи в зону 3-го номера.		1
	5	Выполнение контрольного норматива «игра в парах через сетку»		2
6	Двусторонняя игра		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		2	

Тема 2.2.6. Совершенствование техники перемещений, стоек волейболиста. Обучение приему мяча снизу одной рукой. Двусторонняя игра.	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2	Техника перемещений		2
	3	Прием и передача мяча в движении		2
	4	Обучение приему мяча одной рукой без выхода вперед		1
	5	Обучение приему мяча одной рукой с выходом вперед		1
	6	Двусторонняя игра		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116)		2	
Тема 2.2.7. Повторение техники игры от сетки. Повторение техники нападающего удара. Двусторонняя игра	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3	Техника игры от сетки (польем мяча ловолка его до партнера перевод мяча на сторону соперника)		2
	4	Нападающий удар в парах		2
	5	Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер)		2
	6	Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер)		2
7	Двусторонняя игра		2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		2	
Тема 2.2.8. Закрепление техники игры от сетки. Повторение техники нападающего удара с последующей одиночной	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3	Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер)		2
	4	Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер)		2
	5	Разучивание техники одиночного блока.		2
6	Двусторонняя игра		2	

блокировка Двусторонняя игра	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	2	
Тема 2.2.9. Тренировка техники игры в нападении. Тренировка приема мяча и передачи его двумя руками назад для последующего	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
	1 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2 Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3 Передача мяча двумя руками сверху за голову для выполнения нападающего удара со 2-го номера.		2
	4 Передача мяча двумя руками сверху за голову для выполнения нападающего удара с 4-го номера.		2
Тема 2.2.10. Закрепление техники игры от сетки. Обучение тактическим групповым действиям в нападении. Двусторонняя игра.	5 Двусторонняя игра		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116)	2	
	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
	1 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2 Прием и передача мяча из различных и.п.		2
Тема 2.2.11. Тренировка игры в защите. Тренировка техники волейбольных	3 Техника игры от сетки		2
	4 Обучение тактическим групповым действиям в нападении.		2
	5 Двусторонняя игра		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116)	2	
	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
1 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2	
2 Прием и передача мяча из различных и.п.		2	
3 Техника волейбольных подач		2	
4 Выполнение контрольного норматива по ОФП «челночный бег» или «елочка»		2	
5 Двусторонняя игра		2	

	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г.</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116)</p> <p>2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий</p>	2	
<p>Тема 2.2.12.</p> <p>Тренировка игры 1-3-2,6-3-4. Обучение тактическим групповым действиям в защите. Двусторонняя игра.</p>	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
	1 Подготовительные и специальные беговые упражнения;		2
	2 Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3 Тренировка 1-3-2 (прием 1 номер, пас 3, атака со2 номера)		2
	4 Тренировка 6-3-4 (прием 6 номер, пас 3, атака с 4 номера)		2
	5 Обучение тактическим групповым действиям в защите.		2
	6 Двусторонняя игра		2
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г.</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116)</p> <p>2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	2	
<p>Тема 2.2.13.</p> <p>Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях. Двусторонняя</p>	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
	1 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2 Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3 Выполнение контрольного норматива по ОФП (сгибание и разгибание рук, поднимание и опускание		2
	4 Двусторонняя игра		2
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г.</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116)</p> <p>2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	2	
<p>Тема 2.2.14.</p> <p>Тренировка игры 1-3-2,6-3-4. Тренировка</p>	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
	1 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2 Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3 Тренировка 1-3-2 (прием 1 номер, пас 3, атака со2 номера)		2
	4 Тренировка 6-3-4 (прием 6 номер, пас 3, атака с 4 номера)		2
	5 Нижняя прямая и верхняя прямая подачи.		2
	6 Двусторонняя игра		2

	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	2	
Тема 2.2.15. Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях.	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
	1 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2 Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3 Выполнение контрольного норматива по волейболу (подачи)		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	2	
Тема 2.2.16. Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях.	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
	1 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2 Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3 Выполнение контрольного норматива по		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
2.3. Баскетбол Тема 2.3.1. Повторение техники игры	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
	1 Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча)		2
	2 Стойки		2
	3 Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча		2
	4 Упражнения для развития силы		2

(передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Повторение	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
---	--	---	--

Тема 2.3.2. Повторение техники ведения и передачи мяча на месте и в движении.	Практическое занятие		2
	Содержание учебного материала:		
	1	Упражнения для развития силы	2
	2	Способы передач мяча	2
	3	Ловля мяча двумя руками	2
	4	Упражнения с набивными мячами	2
	5	Эстафеты	2
	6	Остановки по сигналу	2
	7	Упражнения для развития быстроты.	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		2
Тема 2.3.3. Техника владения мячом. Повторение техники ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча.	Практическое занятие		2
	Содержание учебного материала:		
	1	Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу одной рукой от плеча	2
	2	Ловля мяча: летящего на средней высоте, летящего высоко, летящего низко	2
	3	Ведение мяча: высокое и низкое	2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		2
Тема 2.3.4. Повторение техники владения мячом (передвижения, прыжки, остановки)	Практическое занятие		2
	Содержание учебного материала:		
	1	Техника игры в нападении (передвижение, прыжки, остановки, повороты)	2
	2	Развитие двигательных качеств: прыгучести (упражнения через длинную и короткую скакалку эстафеты и игры с прыжками серийные прыжки в течение 10 15 30 сек)	2
	3 Упражнения для развития ловкости (броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов во время полёта мяча, броски мяча вверх - назад и ловля двумя руками за спиной)		2

	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		2	
Тема 2.3.5. Закрепление передачи мяча сверху двумя руками, ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты.	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Техника игры в нападении		2
	2	Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, снизу		2
	3	Передачи мяча одной рукой от плеча, "крюком", снизу, сбоку (без отскока и с отскоком мяча от		2
	4	Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты		2
	5	Двусторонняя игра		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		2	
Тема 2.3.6. Закрепление техники защиты и техники нападения.	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Техника игры в нападении и защите		2
	2	Передача мяча		2
	3	Ловля мяча		2
	4	Ведение мяча		2
	5	Техника игры в защите (стойки, передвижение, перехваты, вырывание, выбивание мяча).		2
6	Двусторонняя игра		2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		2	
Тема 2.3.7. Выполнение контроль- ного норматива по	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Техника игры в нападении		2
	2	Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди за 30		2
	3	Двусторонняя игра		2

мяча двумя руками от груди, ведение мяча).	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	2	
Тема 2.3.8. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
	1 Техника нападения (ведение мяча, ловля и передача мяча)		3
	2 Встречная передача мяча		3
	3 Передача мяча в тройках		3
	4 Передача мяча бегущему впереди		3
	5 Бег в сочетании с остановками		3
	6 Бег по прямой или по отрезкам		3
	7 Ведение мяча по прямой, по кругу, с изменением скорости передвижения		3
	8 Ведение с остановкой, поворотом и передачей		3
	9 Ведение с обводкой одного и двух соперников		3
10 Эстафеты с ведением мяча		3	
Тема 2.3.9. Закрепление техники броска мяча от груди в корзину с различных расстояний.	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116)	2	
	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
	1 Техника выполнения бросков		2
	2 Броски в корзину из-под щита с места		2
	3 Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком		2
	4 Броски в корзину со встречной передачи		2
	5 Броски в корзину со средних дистанций с места		2
	6 Штрафные броски		2
	7 Игра 1x1 с броском в корзину.		2
	Тема 2.3.9. Закрепление техники броска мяча от груди в корзину с различных расстояний.	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2

Тема 2.3.10. Тренировка техники ведения мяча с остановкой и броском в корзину с конкретной точки. Тренировка тактической схемы - быстрый прорыв в паре	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Разминка		2
	2	Специальные и подготовительные упражнения		2
	3	Выполнение технических приемов		2
	4	Двусторонняя игра.		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		2	
Тема 2.3.11. Техника защищающего- гося игрока. Первоначальное движение передачи мяча с прерыванием и возвратом в И.П.	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Основные стойки.		2
	2	Передвижения в стойках.		2
	3	Выполнение защитных действий против двух игроков.		2
	4	Индивидуальные действия в защите.		2
	5	двусторонняя игра.		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		2	
2.4. Атлетическая гимнастика Тема 2.4.1. Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением. Наиболее	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Требования по технике безопасности во время занятий атлетической гимнастикой, тренажерах и с		1
	2	Особенности комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач		1
	3	Метод повторных усилий		1
	4	Метод максимальных усилий. Типичные приемы силовой тренировки		1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий их комбинаций в процессе самостоятельных занятий		2	
Тема 2.4.2. Развитие и укрепление мышц	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Жим штанги средним хватом в положении лежа на горизонтальной скамейке		1
	2	Общезначительная подготовка		1

грудных мышц, развитие мышц спины.	3	Жим штанги узким хватом (6 подходов по 6 повторений)		1
	4	Бицепс. Хват штанги сверху		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий их комбинаций в процессе самостоятельных занятий		2	
Тема 2.4.3. Развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц.	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Тяга штанги в положении «наклон вперед прогнувшись»		1
	2	Висы на перекладине		2
	3	Жим штанги из-за головы (4 подхода по 10 повторений)		1
	4	Тяга штанги из положения «вис выше колен»		1
Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)		2		
Тема 2.4.4. Развитие двуглавой мышцы плеча (бицепс) в положении стоя. Упражнения со штангой и отягощениями. Развитие трехглавой мышцы	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Упражнения на мышцы плеча, бицепс, трицепс		2
	2	Тяга штанги к груди в наклоне		2
	3	Жим штанги в положении сидя (6 подходов по 8 повторений, вес штанги – 60% от max)		2
	4	Тяга штанги с помоста		2
Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий их комбинаций в процессе самостоятельных занятий		2		
Тема 2.4.5. Развитие четырехглавой мышцы бедра, икроножных мышц. Приседания со штангой,	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Общefизическая подготовка		2
	2	Упражнения для развития основных мышечных групп		2
	3	Выполнять три подхода на блочной системе в положении сидя (ноги врозь, 18 повторений)		2
	4	Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40% от max)		2
Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий их комбинаций в процессе самостоятельных занятий		2		

Тема 2.4.6. Жимовые упражнения в положение лежа. Приседания со штангой на плечах. Четырехглавая мышца бедра.	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Жим штанги широким хватом (6 подходов по 8 повторений 70% от max)		2
	2	Ноги на блочных системах		2
	3	Выполнять три подхода на блочной системе в положении сидя (ноги врозь, 18 повторений)		1
	4	Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40% от max)		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.116-122)		2	
Тема 2.4.7. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамейке. Приседание со штангой на плечах. Упражнения на мышцы брюшного	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Приседание со штангой (4 подхода по 6 повторений 75% от max)		2
	2	Упражнения на мышцы брюшного пресса на станке		2
	3	Жим штанги широким хватом (6 подходов по 8 повторений 70% от max)		2
	4	Упражнения на развитие мышц ног на блочных системах.		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)		2	
Тема 2.4.8. Методы доводки различных групп мышц большим количеством повторений. Упражнения с собственным весом.	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Упражнения на бицепс с гантелями (8 подходов по 12 повторений)		2
	2	Тяга гири в упоре одной рукой		2
	3	Упражнения на развитие мышц ног с собственным весом.		3
	4	Упражнения на развитие прямой мышцы живота с собственным весом		3
	5	Упражнения на развитие мышц рук с собственным весом		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)		2	

Тема 2.4.9. Гиревой спорт. Упражнения с гирями. Эффективный метод тренировок. Развитие гибкости средствами	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Толчок гири одной рукой		2
	2	Жим гири двумя руками (вес гири – 5 килограмм)		2
	3	Упражнения на развитие гибкости плечевых суставов		3
	4	Упражнения на подвижность тазобедренных суставов		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)		2	
Тема 2.4.10. Упражнения на турнике: подтягивание с отягощением, подъем ног к перекладине Закрепление основных элементов техники	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подтягивание 8 подходов вес 8-10 кг		2
	2	Подъем ног 4 подхода по 10 повторений		2
	3	Закрепление основных элементов техники для развития двуглавой мышцы плеча, мышц шеи и трапециевидной мышцы на тренажерах с отягощениями		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)		2	
Тема 2.4.11. Особенности использования атлетической гимнастики для подготовки к службе в армии.	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Теоретические сведения о использовании атлетической гимнастики		2
	2	Общеукрепляющие упражнения, силовые упражнения		3
	3	Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий		2	
Тема 2.4.12. Выполнение изученных и	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Разминка		2
	2	Выполнение комплекса самостоятельно составленных упражнений		3

двигательных качеств в процессе занятий атлетической гимнастикой (комплекса)	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)	2	
2.5. Лыжная подготовка Тема 2.5.1. Повторение техники попеременного двухшажного лыжного ходов. Повторение техники одновременного бесшажного	Практическое занятие Содержание учебного материала: 1 Требования по технике безопасности во время занятий лыжным спортом 2 История развития лыжного спорта 3 Правила подбора лыжного инвентаря 4 Гигиенические требования 5 Строевые приемы 6 Перемещение к месту занятий 7 Демонстрация преподавателем техники попеременного двухшажного лыжного хода и одновременного бесшажного 8 Прохождения дистанции кросса до 4 км. <i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Катание на лыжах в свободное время	2	
Тема 2.5.2. Повторение техники попеременного двухшажного лыжного ходов. Повторение техники одновременного одношажного и двухшажного лыжного хода. Прохождение дистанции до 4 км	Практическое занятие Содержание учебного материала: 1 Основные виды перемещения на лыжах 2 Работа рук 3 Правила отталкивания палками 4 Равновесие, стойка 5 Техника одновременного одношажного лыжного хода (цикл хода – скользящий шаг, отталкивание палками) 6 Техника попеременного двухшажного лыжного хода (цикл движений – из двух скользящих шагов и двух отталкиваний) 7 Отталкивание. <i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время	2	

Тема 2.5.3. Повторение элементов горнолыжной техники (повороты, торможения, техника подъема и торможения, стойки при	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Техника лыжных ходов		2
	2	Разновидности стоек		2
	3	Поворотов		2
	4	Торможений		2
	5	Прохождение дистанции лыжного кросса.		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время		2	
Тема 2.5.4. Обучение полуконьково- лыжному ходу. Обучение поворотам и торможениям на лыжах. Прохождение дистанции до 4	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Упражнения на координацию		1
	2	Имитационные упражнения		1
	3	Скольжение на одной ноге		1
	4	Имитационные упражнения для освоения поворотов и торможения.		1
	5	Прохождение дистанции до 4 км.		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)		2	
Тема 2.5.5. Обучение техники скользящему коньковому лыжному шагу. Прохождение дистанции до 5 км.	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Имитационные упражнения		2
	2	Координационные упражнения		2
	3	Техника одношажного конькового лыжного хода		1
	4	Техника двушажного конькового лыжного хода		1
	5	Прохождение дистанции до 5 км.		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.		2	

Тема 2.5.6. Обучение техники работы рук в коньковом лыжном ходе. Прохождение дистанции до 5 км.	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Имитационные упражнения		2
	2	Координационные упражнения		2
	3	Передвижение на учебных отрезках при помощи работы рук.		1
	4	Прохождение дистанции до 5 км.		2
	Практическое занятие		2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г.		2	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.			
Тема 2.5.7. Обучение техники конькового лыжного хода. Прохождение дистанции до 5 км	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Имитационные упражнения		2
	2	Передвижение на учебных отрезках при помощи работы рук.		2
	3	Передвижение на учебных отрезках при помощи работы ног.		2
	4	Прохождение дистанции коньковым лыжным ходом в полной координации до 5 км.		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г.		2	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.			
Тема 2. 5.8. Закрепление техники перехода с одного хода на другой ход. Прохождение дистанции до 4 км.	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Разминка		2
	2	Закрепление перехода с одновременного лыжного хода на попеременный.		2
	3	Закрепление перехода с попеременного лыжного хода на одновременный.		2
	4	Применение техники перехода с одного лыжного хода на дугой с учета рельефа местности на		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г.		2	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.			
Тема 2.5.9. Тактика лыжных гонок. Совершенствование	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Применение лыжных ходов на местности		2
	2	Правильное распределение сил во время лыжных гонок		2

техники лыжных ходов и использование их на рельефе местности. Прохождение дистанции до 5 км	3	Прохождение дистанции до 5 км		2
	4	Тактические действия на дистанции		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.		2	
Тема 2.5.10. Выполнение учебного норматива в лыжных гонках на дистанциях – 5 км.- девушки и 10 км	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Техника лыжных ходов		2
	2	Выполнение контрольного норматива.		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.		2	
2.6. Плавание Тема 2.6.1. Обучение упражнениям для освоения с водой. Обучение скольжению и дыханию в воде.	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Требования по технике безопасности		1
	2	Гигиенические требования к занятиям в бассейне, противопоказания		1
	3	Погружение в воду		1
	4	Дыхательные упражнения в воде		1
	5	Стартовое отталкивание от бортика бассейна при скольжении на спине		1
	6	Упражнения для освоения с водой «поплавок», «звездочка»		1
	7	Скольжение на спине после отталкивания (руки вдоль тела)		1
	8	Скольжение на спине после отталкивания (руки вытянуты вперед).		1
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых		2		
Тема 2.6.2. Обучение технике работы рук в кроле на спине. Обучение	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Разминка на суше		2
	2	Скольжение на груди с работой ног		2
	3	Скольжение на спине с работой ног		2
4	Скольжение на спине с работой ног, одна рука выполняет гребковые движения (попеременно).		1	

полной координации.	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г.</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)</p> <p>2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах</p>	2	
<p>Тема 2.6.3. Закрепление техники плавания способом кроль на спине.</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	
	<p>Содержание учебного материала:</p>		
	<p>1 Разминка на суше</p>		2
	<p>2 Скольжение на спине с работой ног</p>		2
	<p>3 Скольжение на спине с работой ног, одна рука выполняет гребковые движения (попеременно).</p>		2
<p>Тема 2.6.4. Обучение техники скольжения на груди на задержке дыхания. Дыхание в воду</p>	<p>4 Плавание на спине в полной координации</p>		2
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г.</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)</p> <p>2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах</p>	2	
	<p>Практическое занятие</p>	2	
	<p>Содержание учебного материала:</p>		
	<p>1 Разминка на суше</p>		2
<p>Тема 2.6.5. Закрепление техники скольжения на груди. Дыхание в воду</p>	<p>2 Скольжение на груди без работы ног</p>		2
	<p>3 Скольжение на спине с работой ног</p>		2
	<p>4 Дыхание в воду стоя у бортика</p>		2
	<p>5 Произвольное плавание</p>		2
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г.</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)</p> <p>2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах</p>	2	
<p>Тема 2.6.5. Закрепление техники скольжения на груди. Дыхание в воду</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	
	<p>Содержание учебного материала:</p>		
	<p>1 Разминка на суше</p>		2
	<p>2 Дыхание в воду</p>		2
	<p>3 Скольжение на груди, руки вверх</p>		2
	<p>4 Скольжение на груди, одна рука вверх, другая прижата</p>		2
	<p>5 Плавание в половину координации</p>		2
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г.</p>	2	

	2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых		
Тема 2.6.6. Обучение технике работы ног и рук в кроле на груди.	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
	1 Разминка на суше		2
	2 Дыхание в воду у бортика		2
	3 Разминка в воде		2
	4 Техника работы рук и ног в кроле на груди		1
	5 Свободное плавание.		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых	2	
Тема 2.6.7. Обучение плаванию стилем «брасс». Обучение старту из воды.	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
	1 Разминка на суше		2
	2 Дыхание в воду у бортика		2
	3 Обучение положению тела		1
	4 Обучение движению руками и ногами.		1
	5 Обучение старту из воды		1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых	2	
Тема 2.6.8. Закрепление техники плавания стилем «брасс». Обучение старту тумбочки.	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
	1 Разминка на суше		2
	2 Дыхание в воду у бортика		2
	3 Обучение движению руками и ногами.		1
	4 Закрепление старта из воды		2
	5 Обучение старту тумбочки.		1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых	2	

Тема 2.6.9. Обучение прикладным способам плавания. Обучение поворотам.	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Разминка на суше		2
	2	Обучение плаванию на боку		1
	3	Обучение оказанию первой помощи на воде		1
	4	Обучение поворотам.		1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)		2	
Тема 2.6.10. Выполнение контрольных нормативов на дистанции 100 метров (одним стилем).	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1	Разминка на суше		2
	2	Подготовительные упражнения на воде		2
	3	Выполнение контрольных нормативов на дистанции 100 метров (одним стилем).		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах		2	
Раздел 3				
Раздел 3.1. Сущность и содержание ППФП в			10	
Тема 3.1.1. Развитие	Практическое занятие		2	
	Содержание учебного материала:			
	1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Марш-бросок по пересеченной местности			1 1

профессиональной выносливости	3. Общефизическая подготовка		2
	4. Комплекс специальных упражнений		1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156) .	2	

Тема 3.1.2. Развитие профессиональной силовой подготовки.	Практическое занятие		2
	Содержание учебного материала:		
	1. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к		1
	2. Метание гранаты		1
	3. Комплекс силовых упражнений		1
Тема 3.1.3 Воспитание ловкости.	4. Переноска пострадавшего		1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной	2	
	Практическое занятие		2
	Содержание учебного материала:		
	1. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом		1
Тема 3.1.4. Воспитание быстроты.	2. Мини-футбол		2
	3. Комплекс упражнений на развитие ловкости		2
	4. Прыжковые упражнения		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156) .	2	
	Практическое занятие		2
Тема 3.1.4. Воспитание быстроты.	Содержание учебного материала:		
	1. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		1
	2. Ускорения с высокого старта		3
	3. Комплекс беговых упражнений		3
	4. Техника низкого старта		

	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г.</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156).</p>	2	
--	--	---	--

<p>Тема 3.1.5 Воспитание специальной выносливости.</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	
	<p>Содержание учебного материала:</p>		
	<p>1. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.</p>		1
	<p>2. Интервальная беговая тренировка (4*200м через 200м ходьбы)</p>		2
	<p>3. Спортивные игры</p>		3
<p>Тема 3.1.6. Воспитание гибкости.</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	
	<p>Содержание учебного материала:</p>		
	<p>1. Анализ профиограммы</p>		1
	<p>2. Комплекс упражнений на развитие гибкости</p>		2
	<p>3. Упражнения с гимнастическими палками</p>		2
<p>Тема 3.1.7. Воспитание скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	
	<p>Содержание учебного материала:</p>		
	<p>1. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и</p>		1
	<p>2. Эстафетный бег</p>		3
	<p>3. Прыжки в длину с места</p>		3
<p>4. Беговые и прыжковые упражнения</p>		3	

	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г.</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)</p> <p>2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156)</p>	2	
Тема 3.1.8. Развитие становой силы	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
	1. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических		1
	2. Упражнения в тренажерном зале для развития силы мышц спины и ног в становом режиме		2
	3. Поднятие пострадавшего и переноска его на носилки с дальнейшей транспортировкой		1
	4. Спортивные игры		3
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г.</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)</p> <p>2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156).</p>	2	
Тема 3.1.9 Прикладные виды спорта	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
	1. Прикладные виды спорта		2
	2. Туристическая эстафета		1
	3. Основы элементов игры в дартс		1
	4. Метание малого мяча		2
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г.</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)</p> <p>2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной</p>	2	
Тема 3.1.10. Пути совершенствования	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
	1. Оценка эффективности ППФП.		1
	2. Комплекс упражнений на фитнесс мячах для равновесия		2
	3. Комплекс упражнений для глаз		1
	4. Упражнения для развития чувства пространства		1

способности поддерживать равновесие.	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156).	2	
Тема 3.1.11. Воспитание туристических навыков	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
	1. Прохождение полосы препятствий		2
	2. Оказание помощи пострадавшему		2
	3. Элементы выживания в трудных условиях		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156).	2	
Тема 3.1.12. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
	1. Техника безопасности на воде		2
	2. Изучение приемов спасания тонущего		1
	3. Освобождение от захватов		1
	4. Способы транспортировки пострадавшего		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156).	2	
Раздел 3.2 Военно-			
Тема 3.2.1. Строевая	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
	1. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю		2
	2. Закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки		3
	3. Комплекс гимнастических упражнений		3

подготовка.	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями	2	
Тема 3.2.2. Навыки огневой подготовки.	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
	1. Навыки обращения с оружием		1
	2. Приемы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням		1
	3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием		1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г.	2	

	2. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (стр.104-108)		
Тема 3.2.3. Основные приемы борьбы.	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
	1. Виды борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой)		1
	2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы		1
	3. Общая физическая подготовка		2
	4. Подвижные игры		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (стр.104-108)	2	
Тема 3.2.4 Тактика ведения борьбы.	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы		1
	2. Стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы		1
	3. Подвижные игры		3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (стр.104-108).	2	
	Практическое занятие	2	

Тема 3.2.5. Полоса препятствий.	Содержание учебного материала:		
	1. Преодоление полосы препятствий.		2
	2. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, перелазание по узкой		2
	3. Подвижные игры		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (стр.104-108).	2	
Тема 3.2.6. Дифференцированный зачет	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала:		
	1. Преодоление полосы препятствий.		2
	2. Подвижные игры		2
	3. Дифференцированный зачет.		2

Организационно-методические рекомендации: *Распределение учебных часов на различные темы программы*

		Всего	Из них аудиторных
1	Общекультурное и социальное значение физической культуры и спорта	16	8
2	Лёгкая атлетика	22	12
3	Спортивные игры	98	34
4	Аэробика/Атлетическая гимнастика	18	12
5	Лыжная подготовка	24	12
6	Плавание	18	10
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	10	10
8	Военно – прикладная физическая подготовка.	2	2
	Итого	208	104

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для плавания: плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины.. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	<u>Формы контроля обучения:</u> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности

<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах.</p>
---	---

**Конькобежная
подготовка.**

Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.

**Кроссовая
подготовка.**

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени

Плавание

Оценка техники плавания способом:

- кроль на спине;

- кроль на груди;

-

брасс.

Оценка техники:

- старта из воды;

- стартового прыжка с тумбочки.;

-

поворотов.

4. Проплавание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года, семестра;

На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.

Для оценки **военно-прикладной физической подготовки**

проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям

Информационное обеспечение дисциплины Физическая культура

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. М. «Физическая культура» «Академия», 2010 год

Дополнительные

источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2002. - 290с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2001. – 320 с.
8. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.
10. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 1995. – 158 с.
11. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
12. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192 с.
13. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. - 1989. – 272с.
14. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
15. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего

- профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. – 160с.
16. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.
17. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 1994. – 116 с.
18. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
19. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.
20. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
21. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
22. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

<http://www.mosport.ru>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть

творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя

физ.культуры <http://zdd.1september.ru/> -

газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования

Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации

по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии

физической культуры <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> -

Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

Нормативно - правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации. Принята на референдуме 12 декабря 1993 г. – М., 2005.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1 (редакция от 29.12.2010 г.)
3. Типового положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования (среднем специальном учебном заведении)», утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 18 июля 2008 г. № 543
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 15.01.2009 г. № 4 «Об утверждении Порядка приема граждан в государственные образовательные учреждения среднего профессионального образования» (редакция от 11.05.2010 г.)
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 г. № 357 «Об утверждении перечня вступительных испытаний в образовательные учреждения среднего профессионального образования и высшего профессионального образования, имеющие государственную аккредитацию, по специальностям среднего профессионального образования»
6. Приказ N 355 от 28.09.2009 Об утверждении Перечня специальностей среднего профессионального образования
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 № 356 « О перечне специальностей среднего профессионального образования, по которым при приеме в имеющие государственную аккредитацию образовательные учреждения среднего и высшего профессионального образования могут проводиться дополнительные испытания творческой и (или) профессиональной направленности»
8. Приказ N 100 от 28.04.2006 О Совете по вопросам развития студенческого самоуправления в образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования