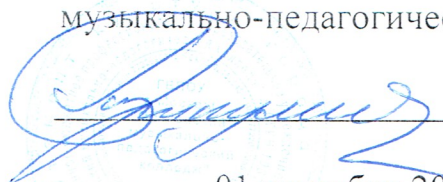


УТВЕРЖДАЮ  
Исполняющий обязанности директора  
Государственного бюджетного  
профессионального образовательного  
учреждения города Москвы "Московский  
музыкально-педагогический колледж"

 Т.А.Трикулич

01 сентября 2016 г.

**ОД.00 Базовые учебные дисциплины**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность**

**51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)**

Москва, 2016

ОДОБРЕНО

Методическим объединением  
естественно 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  
51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)

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.....	4-37
3. Условия реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины.....	38
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины.....	39

# 1. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Реализация среднего (полного) общего образования в пределах ОПОП 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)).

Менеджер социально-культурной деятельности 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 - 117 часов;

обязательная аудиторная учебная нагрузка - 78 часов;

самостоятельная (внеаудиторная) работа - 39 часов.

Зачёты - 1,2 семестры.

### 2. Структура и содержание общеобразовательной учебной программы

#### 2.1. Объём общеобразовательной учебной программы в виде учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная аудиторная рабочая нагрузка (всего),</b> в том числе:	<b>78</b>
- практические занятия	<b>74</b>
- контрольные работы	<b>4</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего),</b>	<b>39</b>
<b>Итоговая аттестация в форме сдачи нормативов</b>	<b>-</b>

#### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

		Объём часов	Уровни освоения
		<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>		*	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	<b>2</b>
<b>Легкая атлетика</b>	Бег 30 м, метание на дальность, прыжки в длину, бег 100 м, бег 2000 м,	20	<b>2</b>
	Сдача нормативов	1	<b>3</b>
<b>Тема 1.2.</b>			
Гимнастика	Акробатическая связка, стойка на руках, опорный прыжок, комбинация на бревне, упражнения с предметами	16	2
	Сдача нормативов	1	1
<b>Раздел 2.</b>			
<b>Тема 2.1.</b>			
Спорт и подвижные игры	Волейбол, футбол, бадминтон	38	2
	Сдача нормативов	2	1
	<b>Всего</b>	<b>78</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплин «Физическая культура»

Наименование разделов	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная	Объем	Уровень
1	2	3	4
<b>РАЗДЕЛ 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>16</b>	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	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.			

	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Выполнение комплексов дыхательных упражнений.  Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.  1.1.2. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.  Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.  1.1.3. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.  Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.  Проведение студентами самостоятельно подготовленных.</p> <p><i>Список литературы к работе обучающихся: Родаткин Н.В. Короткий Ю.П. «Физическая</i></p>		
<p><b>РАЗДЕЛ 2.</b>  <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры</b></p>		52	
<p><b>2.1. Легкая атлетика</b></p> <p><b>Тема 2.1.1.</b>  Развитие общей выносливости.  Повторение техники низкого и высокого стартов.</p>	<p><b>Практическое занятие</b>  <b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.</li> <li>2. Требования программы и нормативы по легкой атлетике</li> <li>3. Классификация видов легкой атлетики.</li> <li>4. Старт, стартовые ускорения, бег по дистанции, финиширование.</li> <li>5. Общефизические упражнения.</li> <li>6. Кросс с ходьбой на дистанции 5-6 км</li> </ol>		
	<p><b>Практическое занятие</b>  <b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Постановка стартовых колодок.</li> <li>2. Последовательность выполнения команд.</li> <li>3 Техника работы рук и ног</li> <li>4. Бег на короткие дистанции.</li> </ol>		

	<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. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий</p>	2	
<p><b>Тема 2.1.3.</b> Повторение техники прыжков в длину с места. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 метров.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Техника бега с низкого и высокого стартов.</p> <p>2. Техника отталкивания в прыжках в длину с места.</p> <p>3. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>4. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 м.</p>	2	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. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Варианты подбора разбега.</p> <p>2. Совершенствование бега на короткие дистанции.</p> <p>3. Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>4. Бег по дистанции 3 км с заданием.</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. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	2	
<p><b>Тема 2.1.4.</b> Развитие скоростно-силовой выносливости.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Специальные и подготовительные упражнения.</p> <p>2. Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>3. Выполнение контрольного норматива в беге на 500 и 1000 м.</p>	2	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. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Специальные и подготовительные упражнения.</p> <p>2. Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>3. Выполнение контрольного норматива в беге на 500 и 1000 м.</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. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	2	
<p><b>Тема 2.1.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге на 500 м – девушки, 1000 м – юноши.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Специальные и подготовительные упражнения.</p> <p>2. Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>3. Выполнение контрольного норматива в беге на 500 и 1000 м.</p>	2	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. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Специальные и подготовительные упражнения.</p> <p>2. Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>3. Выполнение контрольного норматива в беге на 500 и 1000 м.</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. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	2	



<b>Тема 2.1.6.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге на 2000 м – девушки, 3000 м - юноши	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Разминка		2
	2	Выполнение контрольных в беге на 2000 и 3000 м		2
<b>2.2. Спортивные игры.</b>  <b>Волейбол Тема 2.2.1.</b> Повторение стоек волейболиста, перемещений на площадке. Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г.			
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116)		2	
	2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе			
	<b>Тема 2.2.2.</b> Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Расстановка	<b>Практическое занятие</b>		2
<b>Содержание учебного материала:</b>				
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
<b>Тема 2.2.3.</b> Совершенствование техники приемов и передач двумя руками.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2	Бросковые упражнения		2
	3	Совершенствование технических приемов волейбола		3
	4	Совершенствование техники нижней прямой подачи		3

Совершенствование техники нижней прямой подачи.	5	Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи		3
	6	Двусторонняя игра		2
Обучение техники верхней прямой подач.	<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. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 2.2.4. Обучение техники нападающего удара. Обучение техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Двусторонняя игра.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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
<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. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.				
Тема 2.2.5. Совершенствование приемов и передач двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники в/б подач. Обучение приемов мяча с подачи в зону 3-го номера. Двусторонняя	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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	
<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. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.				
Тема 2.2.6.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2	

Совершенствование техники перемещений, стоек волейболиста. Обучение приему мяча снизу одной рукой. Двусторонняя игра.	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. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2
Тема 2.2.7. Повторение техники игры от сетки. Повторение техники нападающего удара. Двусторонняя игра	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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 ло партнера. пеневол мяча на стопонv 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
		<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 блокировкой. Двусторонняя игра	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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
		<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	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2

техники игры в нападении. Тренировка приема мяча и передачи его двумя руками назад для последующего выполнения	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	
	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	
Тема 2.2.10. Закрепление техники игры от сетки. Обучение тактическим групповым действиям в нападении. Двусторонняя игра.	<b>Практическое занятие</b>			2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>				
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2	
	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2	
	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. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий			2	
	Тема 2.2.11. Тренировка игры в защите. Тренировка техники волейбольных подач. Выполнение	<b>Практическое занятие</b>			2
		<b>Содержание учебного материала:</b>			
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	
<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 2.2.12. Тренировка игры 1-3-2,6-3-4. Обучение тактическим	<b>Практическое занятие</b>			2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>				
	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 со 2 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		

групповым действиям в защите. Двусторонняя игра.	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 2.2.13. Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях. Двусторонняя игра.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3	Выполнение контрольного норматива по ОФП (стигание и разгибание рук, поднимание и опускание)		2
	4	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 2.2.14. Тренировка игры 1-3-2,6-3-4. Тренировка нижней прямой и верхней прямой	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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 со 2 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	
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 2.2.15. Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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
4	Двусторонняя игра		2	

<p>двумя руками и снизу в различных комбинациях. Выполнение контрольного норматива по</p>	<p><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.</p>	2	
<p><b>Тема 2.2.16.</b> Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях. Выполнение контрольного норматива по ОФП.</p>	<p><b>Практическое занятие</b> <b>Содержание учебного материала:</b> 1 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2 Прием и передача мяча из различных и.п. 3 Выполнение контрольного норматива по 4 Двусторонняя игра</p> <p><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.</p>	2	
<p><b>2.3. Баскетбол</b> <b>Тема 2.3.1.</b> Повторение техники игры (передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Повторение техники передачи</p>	<p><b>Практическое занятие</b> <b>Содержание учебного материала:</b> 1 Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча) 2 Стойки 3 Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча ловля мяча 4 Упражнения для развития силы</p> <p><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)</p>	2	
<p><b>Тема 2.3.2.</b> Повторение техники ведения и передачи мяча на месте и в движении.</p>	<p><b>Практическое занятие</b> <b>Содержание учебного материала:</b> 1 Упражнения для развития силы 2 Способы передач мяча 3 Ловля мяча двумя руками 4 Упражнения с набивными мячами 5 Эстафеты 6 Остановки по сигналу 7 Упражнения для развития быстроты.</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) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий</p>	2	
<p><b>Тема 2.3.3.</b> Техника владения мячом. Повторение техники ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p>	2	
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>		
	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
	<p>4   Ведение мяча с изменением скорости</p> <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. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	2	
<p><b>Тема 2.3.4.</b> Повторение техники владения мячом (передвижения, прыжки,</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p>	2	
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>		
	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
	<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. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий</p>	2	
<p><b>Тема 2.3.5.</b> Закрепление передачи мяча сверху двумя руками, ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p>	2	
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>		
	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	

	<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><b>Тема 2.3.6.</b> Закрепление техники защиты и техники нападения.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p>	2	
	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
	<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><b>Тема 2.3.7.</b> Выполнение контроль- ного норматива по мяча двумя руками от груди, ведение мяча).</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p>	2	
	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
	<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><b>Тема 2.3.8.</b> Совершенствовани е техники ведения и передачи мяча в движении.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p>	2	
	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
	<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	
<b>Тема 2.3.9.</b> Закрепление техники броска мяча от груди в корзину с различных расстояний.	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	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	
	<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	
<b>Тема 2.3.10.</b> Тренировка техники ведения мяча с остановкой и броском в корзину с конкретной точки. Тренировка тактической схемы - быстрый прорыв в паре.	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	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	
<b>Тема 2.3.11.</b> Техника защищающего- гося игрока. Первоначальное	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	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	

движение передачи мяча с прерыванием и возвратом в И.П.	<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	
<b>2.4. Атлетическая гимнастика</b>  <b>Тема 2.4.1.</b> Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением. Наиболее	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	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
Тема 2.4.1. Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением. Наиболее	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.	2	
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1 Жим штанги средним хватом в положении лежа на горизонтальной скамейке		1
Тема 2.4.2. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, грудных мышц, развитие мышц спины.	2 Общефизическая подготовка		1
	3 Жим штанги узким хватом (6 подходов по 6 повторений)		1
	4 Бицепс. Хват штанги сверху		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	
	<b>Практическое занятие</b>	2	
<b>Тема 2.4.3.</b> Развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	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
Тема 2.4.3. Развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц.	<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	
	<b>Практическое занятие</b>	2	
<b>Тема 2.4.4.</b> Развитие двуглавой мышцы	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1 Упражнения на мышцы плеча, бицепс, трицепс		2

плеча (бицепс) в положении стоя. Упражнения со штангой отягощениями. Развитие трехглавой	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
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2010 г.		2	
Тема 2.4.5. Развитие четырехглавой мышцы бедра, икроножных мышц. Приседания со штангой, отягощениями на плечах. Упражнения на блочных тренажерах.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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
	<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. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)			
	Тема 2.4.6. Жимовые упражнения в положении лежа. Приседания со штангой на плечах. Четырехглавая мышца бедра.	<b>Практическое занятие</b>		2
<b>Содержание учебного материала:</b>				
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.		2		
1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)				
2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)				
Тема 2.4.7. Жим штанги широким хватом на		<b>Практическое занятие</b>		2
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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

горизонтальной скамейке. Приседание со штангой на плечах. Упражнения на	<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 изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий</p>	2	
<p><b>Тема 2.4.8.</b> Методы доводки различных групп мышц большим количеством повторений. Упражнения с собственным весом.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1 Упражнения на бицепс с гантелями (8 подходов по 12 повторений) 2 Тяга гири в упоре одной рукой 3 Упражнения на развитие мышц ног с собственным весом. 4 Упражнения на развитие прямой мышцы живота с собственным весом 5 Упражнения на развитие мышц рук с собственным весом</p> <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 изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)</p>	2	
<p><b>Тема 2.4.9.</b> Гиревой спорт. Упражнения с гирями. Эффективный метод тренировок. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1 Толчок гири одной рукой 2 Жим гири двумя руками (вес гири – 5 килограмм) 3 Упражнения на развитие гибкости плечевых суставов 4 Упражнения на подвижность тазобедренных суставов</p> <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 изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий</p>	2	
<p><b>Тема 2.4.10.</b> Упражнения на турнике: подтягивание с</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1 Подтягивание 8 подходов вес 8-10 кг 2 Подъем ног 4 подхода по 10 повторений 3 Закрепление основных элементов техники для развития двуглавой мышцы плеча, мышц шеи и трапециевидной мышцы на тренажерах с отягощениями</p>	2	

отягощением, подъем ног к перекладине Закрепление основных элементов техники выполнения	<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 изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)</p>	2	
<p><b>Тема 2.4.11.</b> Особенности использования атлетической гимнастики для подготовки к службе в армии.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1 Теоретические сведения о использовании атлетической гимнастики 2 Общеукрепляющие упражнения, силовые упражнения 3 Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики</p> <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 изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)</p>	2	
<p><b>Тема 2.4.12.</b> Выполнение изученных и</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1 Разминка 2 Выполнение комплекса самостоятельно составленных упражнений</p>	2	
двигательных качеств в процессе занятий атлетической гимнастикой (комплекса)	<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 изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)</p>	2	
<p><b>2.5. Лыжная подготовка</b></p> <p><b>Тема 2.5.1.</b> Повторение техники попеременного двухшажного лыжного ходов. Повторение техники</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>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.</p>	2	

одновременного бесшажного лыжного хода. Прохождение дистанции до 4 км.	<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. Катание на лыжах в свободное время.</p>	2	
<p><b>Тема 2.5.2.</b></p> <p>Повторение техники попеременного двухшажного лыжного ходов.</p> <p>Повторение техники одновременного одношажного и двухшажного лыжного хода.</p> <p>Прохождение дистанции до 4 км</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1 Основные виды перемещения на лыжах</p> <p>2 Работа рук</p> <p>3 Правила отталкивания палками</p> <p>4 Равновесие, стойка</p> <p>5 Техника одновременного одношажного лыжного хода (цикл хода – скользящий шаг, отталкивание палками</p> <p>6 Техника попеременного двухшажного лыжного хода (цикл движений – из двух скользящих шагов и двух</p> <p>7 Отталкивание.</p> <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. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.</p>	2	
<p><b>Тема 2.5.3.</b></p> <p>Повторение элементам горнолыжной техники (повороты, торможения, техника подъема и торможения, стойки при спусках)</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1 Техника лыжных ходов</p> <p>2 Разновидности стоек</p> <p>3 Поворотов</p> <p>4 Торможений</p> <p>5 Прохождение дистанции лыжного кросса.</p> <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. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.</p>	2	
<p><b>Тема 2.5.4.</b></p> <p>Обучение полуконько- вому лыжному ходу.</p> <p>Обучение</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1 Упражнения на координацию</p> <p>2 Имитационные упражнения</p> <p>3 Скольжение на одной ноге</p> <p>4 Имитационные упражнения для освоения поворотов и торможения.</p> <p>5 Прохождение дистанции до 4 км.</p>	2	1 1 1 1 2

<p>поворотам и торможениям на лыжах. Прохождение</p>	<p><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)</p>	2	
<p><b>Тема 2.5.5.</b> Обучение техники скользящему коньковому лыжному шагу. Прохождение дистанции до 5 км.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p>	2	
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>		
	<p>1   Имитационные упражнения</p>		2
	<p>2   Координационные упражнения</p>		2
	<p>3   Техника одношажного конькового лыжного хода</p>		1
	<p>4   Техника двушажного конькового лыжного хода</p>		1
<p>5   Прохождение дистанции до 5 км.</p>		2	
<p><b>Тема 2.5.6.</b> Обучение техники работы рук в коньковом лыжном ходе. Прохождение дистанции до 5 км.</p>	<p><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.</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие</b></p>	2	
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>		
	<p>1   Имитационные упражнения</p>		2
	<p>2   Координационные упражнения</p>		2
	<p>3   Передвижение на учебных отрезках при помощи работы рук.</p>		1
<p>4   Прохождение дистанции до 5 км.</p>		2	
<p><b>Тема 2.5.7.</b> Обучение техники конькового лыжного хода. Прохождение дистанции до 5 км</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><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.</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие</b></p>	2	
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>		
	<p>1   Имитационные упражнения</p>		2
	<p>2   Передвижение на учебных отрезках при помощи работы рук.</p>		2
	<p>3   Передвижение на учебных отрезках при помощи работы ног.</p>		2
<p>4   Прохождение дистанции коньковым лыжным ходом в полной координации до 5 км.</p>		2	
<p><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.</p>	2		

<b>Тема 2.5.8.</b> Закрепление техники перехода с одного хода на другой ход. Прохождение дистанции до 4 км.	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.		2	
<b>Тема 2.5.9.</b> Тактика лыжных гонок. Совершенствование техники лыжных ходов и использование их на рельефе местности. Прохождение дистанции до 5 км	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1	Применение лыжных ходов на местности		2
	2	Правильное распределение сил во время лыжных гонок		2
	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	
<b>Тема 2.5.10.</b> Выполнение учебного норматива в лыжных гонках на дистанциях – 5 км.- девушки и 10 км - юноши без учета	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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	
<b>2.6. Плавание</b>  <b>Тема 2.6.1.</b> Обучение упражнениям для освоения с водой. Обучение скольжению и	<b>Практическое занятие</b>		2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	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	



дыханию в воде.	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	
<b>Тема 2.6.2.</b> Обучение технике работы рук в кроле на спине. Обучение плаванию кролем на спине в	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	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.	<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	
<b>Тема 2.6.3.</b> Закрепление техники плавания способом кроль на спине.	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1 Разминка на суше		2
	2 Скольжение на спине с работой ног		2
	3 Скольжение на спине с работой ног, одна рука выполняет гребковые движения (попеременно).		2
	4 Плавание на спине в полной координации		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	
<b>Тема 2.6.4.</b> Обучение техники скольжения на груди на задержке дыхания. Дыхание	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1 Разминка на суше		2
	2 Скольжение на груди без работы ног		2
	3 Скольжение на спине с работой ног		2
	4 Дыхание в воду стоя у бортика		2
	5 Произвольное плавание		2

в воду	<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><b>Тема 2.6.5.</b> Закрепление техники скольжения на груди. Дыхание в воду</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p>	2		
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>			
	1	Разминка на суше		2
	2	Дыхание в воду		2
	3	Скольжение на груди, руки вверх		2
	4	Скольжение на груди, одна рука вверх, другая прижата		2
	<p>5</p> <p>Плавание в половину координации</p> <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>	2		
<p><b>Тема 2.6.6.</b> Обучение технике работы ног и рук в кроле на груди.</p>	<p>2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах</p>			
	<p><b>Практическое занятие</b></p>	2		
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>			
	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
	<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><b>Практическое занятие</b></p>	2		
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>			
	1	Разминка на суше		2
<p><b>Тема 2.6.7.</b> Обучение плаванию стилем «брасс». Обучение старту из воды.</p>	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

	<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. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых</p>	2		
<p><b>Тема 2.6.8.</b> Закрепление техники плавания стилем «брасс». Обучение старту тумбочки.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p>	2		
	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	
	<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. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах</p>	2		
<p><b>Тема 2.6.9.</b> Обучение прикладным способам плавания. Обучение поворотам.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p>	2		
	1 Разминка на суше		2	
	2 Обучение плаванию на боку		1	
	3 Обучение оказанию первой помощи на воде		1	
	4 Обучение поворотам.		1	
		<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>	2	
<p><b>Тема 2.6.10.</b> Выполнение контрольных нормативов на дистанции 100 метров (одним стилем).</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p>	2		
	1 Разминка на суше		2	
	2 Подготовительные упражнения на воде		2	
	3 Выполнение контрольных нормативов на дистанции 100 метров (одним стилем).		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) 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых</p>	2	

<b>Раздел 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких</b>	<b>Раздел 3</b>	<b><u>10</u></b>	
<b>Тема 3.1.1. Развитие профессиональной выносливости</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.		1
	2. Марш-бросок по пересеченной местности		1
	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	2	
<b>Тема 3.1.2. Развитие профессиональной силовой подготовки.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к		1
	2. Метание гранаты		1
	3. Комплекс силовых упражнений		1
	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	
<b>Тема 3.1.3 Воспитание ловкости.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом		1
	2. Мини-футбол		2
	3. Комплекс упражнений на развитие ловкости		2
	4. Прыжковые упражнения		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 профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156)</p>	2	
<p><b>Тема 3.1.4.</b> Воспитание быстроты.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p>	2	
	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)</p> <p>2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156) .</p>	2	
<p><b>Тема 3.1.5</b> Воспитание специальной выносли- вости.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p>	2	
	1. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.		1
	2. Интервальная беговая тренировка (4*200м через 200м ходьбы)		2
	3. 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</p>	2
<p><b>Тема 3.1.6.</b> Воспитание гибкости.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p>	2	
	1. Анализ профессиограммы		1
	2. Комплекс упражнений на развитие гибкости		2
	3. Упражнения с гимнастическими палками		2
	4. Упражнения у шведской стенке		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	

<b>Тема 3.1.7.</b> Воспитание скоростно- силовых качеств.	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и		1
	2. Эстафетный бег		3
	3. Прыжки в длину с места		3
	4. Беговые и прыжковые упражнения		3
	<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. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной		
<b>Тема 3.1.8.</b> Развитие становой силы	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	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
	<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. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной		
<b>Тема 3.1.9</b> Прикладные виды спорта.	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Прикладные виды спорта		2
	2. Туристическая эстафета		1
	3. Основы элементов игры в дартс		1
	4. Метание малого мяча		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. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной		
<b>Тема 3.1.10.</b> Пути совершенство- вания способности поддерживать	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Оценка эффективности ППФП.		1
	2. Комплекс упражнений на фитнес мячах для равновесия		2
	3. Комплекс упражнений для глаз		1
	4. Упражнения для развития чувства пространства		1

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	2	
Тема 3.1.11. Воспитание туристических навыков	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	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	2	
Тема 3.1.12. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	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	
<b>Раздел 3.2 Военно-прикладная</b>			
Тема 3.2.1. Строевая подготовка.	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	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
	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	

<b>Тема 3.2.2.</b> Навыки огневой подготовки.	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Навыки обращения с оружием		1
	2. Приемы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням		
	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)		
<b>Тема 3.2.3.</b> Основные приемы борьбы.	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	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.	2	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)		
<b>Тема 3.2.4</b> Тактика ведения борьбы.	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	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.	2	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)		
	2. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (стр.104-108).		
<b>Тема 3.2.5.</b> Полоса препятствий.	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1. Преодоление полосы препятствий.		2
	2. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, перемещение 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	
<b>Тема 3.2.6.</b> Дифференцированный зачет.	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	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	<b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	16	8
2	Лёгкая атлетика	18	12
3	Спортивные игры	82	56
4	Аэробика/Атлетическая гимнастика	28	24
5	Лыжная подготовка	10	20
6	Плавание	10	20
7	<b>но-прикладная физическая подготовка</b>	28	24
8	<b>Военно – прикладная физическая подготовка.</b>	20	10
	<b>Итого</b>	117	78

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **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 (освоенные умения, усвоенные	Формы и методы контроля и оценки результатов
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> </ul>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>прыжков в длину;</li> </ul> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></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><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах.</p>

<p><b>Конькобежная подготовка.</b> Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p><b>Плавание.</b> Оценка техники плавания способом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кроль на спине;</li> <li>- кроль на груди;</li> <li>- брасс.</li> </ul> <p>Оценка техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- старта из воды;</li> <li>- стартового прыжка с тумбочки ;</li> <li>- поворотов.</li> </ul> <p>4. Проплавание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i> <i>На входе – начало учебного года, семестра;</i> <i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки <b>военно-прикладной физической подготовки</b> 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.</p>	
---	--

## Информационное обеспечение обучения

### 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.
7. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2002. - 290с.
8. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2001. – 320 с.
9. Жмулин А. В., Масягина 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.
10. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.
11. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 1995. – 158 с.
12. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
13. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192 с.
14. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. - 1989. – 272с.
15. 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.mosSPORT.ru>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](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.Ежеквартальныйнаучно-методическийжурналРоссийскойАкадемии

Образования

РоссийскойГосударственнойАкадемииФизическойКультуры.

<http://tpfk.infosport.ru>–Теория и практика физической культуры.Ежемесячныйнаучно-

теоретическийжурналГосударственногоКомитетаРоссийскойФедерациипо

физической культуреитуризму,РоссийскойГосударственнойАкадемиифизической

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

[Электронная версияежемесячногоилюстрированногожурнала.](#)

**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 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