

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

Общеобразовательный цикл

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

Для студентов, обучающихся по специальности 53.02.01 Музыкальное образование

(базовая подготовка)

Сыктывкар, 2020

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации программы подготовки специалистов среднего звена, разработана с учетом требований ФГОС СПО, гуманитарного профиля профессионального образования для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» от 21 июля 2015 г.

код	наименование специальности
53.02.01	Музыкальное образование
33.02.01	бологой молготорки)

(программа подготовки специалистов среднего звена базовой подготовки) [наименование специальности, уровень подготовки в соответствии с ФГОС]

Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
Гаштур Светлана Алексеевна	высшая	преподаватель

Рекомендована

предметно-цикловой комиссией преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин Протокол № 7 от «11» мая 2020 г.

Председатель ПЦК

Вахнина Н.Н.

Рассмотрена

научно-методическим советом ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова» Протокол № 5 от «05» июня 2020 г.

Председатель совета

Иканинова Герасимова М.П.

Содержание

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и примерное содержание учебной дисциплины	7
3.	Условия реализации учебной дисциплины	12
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

1. ПАСПОРТ

рабочей программы учебной дисциплины

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

[название дисциплины в соответствии с ФГОС]

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего (полного) общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» предназначена для изучения физической культуры и спортивных дисциплин в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, виды самостоятельных работ, тематику творческих заданий (рефератов, докладов, индивидуальных проектов и т. п.), учитывая специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа реализуется в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) и изучается в общеобразовательном цикле.

Данная учебная дисциплина входит в состав БАЗОВЫХ дисциплин общеобразовательного цикла ППССЗ.

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

Рабочая программа учебной дисциплины ориентирована на достижение следующих целей:

Сформировать целостное представление об объекте и предмете физической культуры дать материал, способствующий развитию психофизиологических функций и специфических качеств, необходимых в последующей профессиональной деятельности повысить двигательную подготовленность учащихся ,укрепить здоровье , воспитывать высокие нравственные качества, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию и приобретению необходимых знаний в области гигиены, медицины ,физической культуры и спорта.

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

личностных:

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

метапредметных:

- 1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- 2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- 3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- 5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 6. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- 1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств:
- 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

«П отов к труду и обороне» (1 10).
[Указываются из раздела «Результаты освоения учебной дисциплины» примерной программы учебной дисциплины]

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

по специальности	по специальности 53.02.01 Музыкальное образование					
		всего часов	175	в том числ	ıe	
максимальной учебной	і нагрузки обуча	ющегося	175	часов, в то	ом числе	
обязательной аудиторн	юй учебной нагр	узки обучающегося		117	часов,	
	самосто	ятельной работы обуч	чающегося	58	часов;	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

N₂	Вид учебной работы	
		часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
	в том числе:	
2.1	лабораторные работы	*
2.2	практические занятия	109
2.3	контрольные работы	*
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
	в том числе:	
3.1	Внеаудиторная самостоятельная работа	58
	Итоговая аттестация в форме Дифференцированного зачета (2 семестр)	
	Итого	175

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование дисциплины

тем практические заизтия; самостоятельная работа обучающихся; индивидуальные исследовательские проекты проекты проекты 1 2 3 4 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12		Номер	Наименование разделов и тем	Объем часов	Уровень освоения	
1 Теоретический курс	разделов и		Содержание учебного материала; лабораторные и	пасов	освосиих	
Тема 1.1 Тема 1.1 Теоретический курс 12		тем				
Тема 1.1 Теоретический курс						
Раздел 1. Теоретический курс 12 Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 4 Лекции 4 1 Содержание учебного материала 1 Физическая культура как учебная дисциплина СПО. 2 2 Основные понятия: физическая культура и спорт, физическое воспитание и самовоспитание; ценности физической культуры; профессиональноприкладная физической культуры. 2 3 Предупреждение травматизма на уроках по физической культуре. 2 Самостоятельная работа студентов к физической культуры. Ценностные оргентации и отношение студентов к физической культуры. 4 1 Тема 1.2 Социально-бнологические и психофизиологические основы физической культуры. 4 1 Лекции 4 1 1 Основные понятия: адаптация; самосовершенствование; бноритмы, двигательная активность; гиподинамия, гипокинезия. 4 1 2 Воздействие приорцых и социально-экономических факторов на организм и жизивдеятельность человека. 3 Физиологическая характерыстика состояний, возникающих при двигательной деятельности (предстартовое состояние). 2 2 Воздействие приордых и социально-экономических факторов двигительной деятельности и сто организма в процессе активной двигательной деятельно			проекты			
Тема 1.1.	D	1	<u>2</u>		4	
Поскини			1 1	12		
Лекции	Тема	1.1.				
Содержание учебного материала 1 Физическая культура как учебная дисциплина СПО. 2 Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание и самовоспитание; ценности физической культуры; профессиональноприкладная физкультура. 3 3 Предупреждение травматизма на уроках по физической культуре. 2 Самостоятельная работа студентов к физической культуры. Ценностные оргентации и отношение студентов к физической культуры и спорту». 2 Тема 1.2 Социально-бнологические и психофизиологические основы физической культуры 4 Лекции 4 1 Содержание учебного материала 4 1 1 Основные понятия: адаптация; самосовершенствование; биоритмы, двигательная активность; гиподинамия, гипокинезия. 4 1 2 Воздействие природных и социально-окономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 3 Физиологическая характеристика состояний, возникающих при двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, «мёртвая точка», «второе дыхание», утомление). 2 2 Самостоятельная работа студентов развития» 1 163 109 ауд. +54 ср.	Почач		профессиональнои подготовке студентов	1	1	
1 Физическая культура как учебная дисциплина СПО. 2 Основные понятия: фізическая культура и спорт; физическое воспитание и самовоспитание; пенности физической культуры; профессиональноприкладная физкультура. восмостоятельная далие; полготовить презентацию по теме: «Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуры и спортуру. Тема 1.2 Социально-бнолоотические и психофизиологические основы физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов физической культуры. Денностные ориентации и отношение студентов образовать образо				4	1	
Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание и самовоспитание; ценности физической культуры; профессионально-прикладная физкультуры.	•		*			
самовоспитание; ценности физической культуры; профессиональноприкладная физкультура. 3 Предупреждение травматизма на уроках по физической культуре. Самостоятельная работа студентов физической культуры. Ценностные орвентации и отношение студентов к физической культуры и спорту». Тема 1.2 Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры Декции Содержание учебного материала 1 Основные понятия: адаптация; самосовершенствование; биоритмы, двигательная активность; гиподинамия, гипокинезия. 2 Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 3 Физиологическая характеристика состояний, возникающих при двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, «мёртвая точка», «второе дыхание», утомление). Самостоятельная работа студентов двигательной деятельной деятельности. Возрастные особенности развития». Раздел 2. Практический куре 16.3 Практические 1.Специально-беговые упражнения процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития». Тема 2.1.1 Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития». Тема 2.1.1 Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения процессе активной двигательной двигательной деятельности. Возрастные особенности особенности. Возрастные особенности особенности. Возрастные особенности развития». 1 Самостоятельная работа сучентов сучентовные средена в упражнения (сернями на отрезках 20 -60 м). бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, с прыжковыми шагами, с ускорением; 2. Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, с прыжковыми шагами, с ускорением; 2. Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голения в практические и выполнена в соответствии с методическими рек						
Прикладная физкультура. 3 Предупреждение травматизма на уроках по физической культуре. 2 Самостоятельная работа студентов физической культуры. Пенностные ориентации и отношение студентов к физической культуры и спорту». 1 1 2 2 2 2 2 3 3 3 3 3	2					
З Предупреждение травматизма на уроках по физической культуре. 2 Самостоятельная работа студентов студентов к физической культуры. Ценностые ориентации и отношение студентов к физической культуры и спорту». 2 Тема 1.2 Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры Лектин 4 1 Содержание учебного материала 4 1 Содержание учебного материала 6 1 Содержание учебного материала 4 1 Содержание учебного материала						
Самостоятельная работа студентов разание: подготовить презентацию по теме: «Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуры и спорту». 2 Тема 1.2 Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры 4 1 Лекции 4 1 4 1 Содержание учебного материала 4 1 4 1 2 Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление). 2 2 Задание: подготовить презентацию по теме: «Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития». 163 109 ауд. 164 109 ауд. 164 109 ауд. 164 109 ауд. 164 12 163 109 ауд. 164 109 ауд. 164 12	3	 	1 2 21			
работа студентов физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту». Тема 1.2 Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры Лекции Содержание учебного материала 1 Основные понятия: адаптация; самосовершенствование; биоритмы, двигательная активность; гиподинамия, гипокинезия. 2 Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 3 Физиологическая характеристика состояний, возникающих при двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, «мёртвая точка», «второе дыхание», утомление). Самостоятельная работа студентов размития организм и при двигательной деятельности. Возрастные особенности развития функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития». Раздел 2. Практический курс 163 109 аул. +54 с/р Тема 2.1.1 Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения 1. Специально-беговые упражнения (сериями на отрезках 20 -60 д 2 2 м): бег с высоким подниманием белра, с захлёстыванием голени, с прыжковыми шагами, с ускорением; 2. Бег с высокого старта. Повторный бет 2х60м. 3. Кроссовый бет. Самостоятельная работа студентов сообщение по теме: «Правила соревнований по легкой атлетике». Готовая работа должна быть сдана в указанный срок и выполнена в соответствии с методическими рекомендациями. Тема 2.1.2 Бег на короткие дистанции 1. Специальные беговые упражнения. Техника бега на 2				2		
Тема 1.2 Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры Лекции 4 1 Содержание учебного материала 1 Основные понятия: адаптация; самосовершенствование; биоритмы, двигательная активность; гиподинамия, гипокинезия. 2 Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, «мёртвая точка», «второе дыхание», утомление). Самостоятельная Задание: подготовить презентацию по теме: «Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития». Раздел 2. Практический курс 163 Практические 1. Специально-беговые упражнения 12 1. Практические 3 адание: подготовить презентацию по теме: «Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития». Раздел 2. Практический курс 163 109 ауд. +54 с/р 17 2 2 2 2 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3				<u> </u>		
Тема 1.2 Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры 4 1 Лекции 4 1 Содержание учебного материала 4 1 1 Основные понятия: адаптация; самосовершенствование; биоритмы, двигательная активность; гиподинамия, гипокинезия. 4 1 2 Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 3 Физиологическая характеристика состояний, возникающих при двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, «мёртвая точка», «второе дыхание», утомление). 2 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить презентацию по теме: «Краткая систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития». 163 109 ауд. +54 с/р Раздел 2. Практический курс 163 109 ауд. +54 с/р 12 19 ауд. +54 с/р 2	r					
Декцин	Темя	1.2				
Подпратические Податические П	2 0200		_ ·			
Содержание учебного материала 1 Основные двигательная активность; гиподинамия, гипокинезия. 2 Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 3 Физиологическая характеристика состояний, возникающих при двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, «мёртвая точка», «второе дыхание», угомление). 2 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить презентацию по теме: «Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития». 163 Раздел 2. Практический курс 163 Тема 2.1.1 Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения (сериями на отрезках 20 -60 м): бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, с прыжковыми шагами, с ускорением; 2. Бег с высокого стара. Повторный бег 2х60м. 3. Кроссовый бег. 2 2 Самостоятельная работа студентов Задание: изучить рекомендуемую литературу и подготовить собщение по теме: «Правила соревнований по легкой атлетике». Готовая работа должна быть сдана в указанный срок и выполнена в соответствии с методическими рекомендациями. 1 Тема 2.1.2 Бег на короткие дистанции 3 Практические 1. Специальные беговые упражнения. Техника бега на 2 2	Лекц		T V	4	1	
1 Основные двигательная активность; гиподинамия, гипокинезия. Свигательная активность; гиподинамия, гипокинезия. 2 Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. возникающих при двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, «мёртвая точка», «второе дыхание», утомление). Самостоятельная работа студентов исловека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития». 163 Раздел 2. Практический курс 163 Тема 2.1.1 Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения (сериями на отрезках 20 -60 дра ул. 154 с/р) Тема 2.1.1 Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения (сериями на отрезках 20 -60 дра ул. 154 с/р) Тема 2.1.1 Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения (сериями на отрезках 20 -60 дра ул. 154 с/р) 2 2 Самостоятельная работа студентов занятия 12 1 Самостоятельная работа студентов задание: изучить рекомендуемую литературу и подготовить сообщение по теме: «Правила соревнований по легкой атлетике». Готовая работа должна быть сдана в указанный срок и выполнена в соответствии с методическими рекомендациями. 1 Тема 2.1.2 Бег на короткие дистанции 3 <th colsp<="" td=""><td></td><td></td><td>ного материала</td><td><u> </u></td><td></td></th>	<td></td> <td></td> <td>ного материала</td> <td><u> </u></td> <td></td>			ного материала	<u> </u>	
Двигательная активность; гиподинамия, гипокинезия. 2 Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 3 Физиологическая характеристика состояний, возникающих при двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, «мёртвая точка», «второе дыхание», утомление). 2			•			
2 Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 3 Физиологическая характеристика состояний, возникающих при двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, «мёртвая точка», «второе дыхание», утомление). Самостоятельная задание: подготовить презентацию по теме: «Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития». 163 Раздел 2. Практический курс 163 Тема 2.1.1 Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения 12 Практические занятия 1. Специально-беговые упражнения (сериями на отрезках 20 -60 м): бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, с прыжковыми шагами, с ускорением; 2. Бег с высокого старта. Повторный бег 2х60м. 3. Кроссовый бег. Самостоятельная работа студентов задание: изучить рекомендуемую литературу и подготовить сообщение по теме: «Правила соревнований по легкой атлетике». Готовая работа должна быть сдана в указанный срок и выполнена в соответствии с методическими рекомендациями. Тема 2.1.2 Бег на короткие дистанции 3 Практические 1. Специальные беговые упражнения. Техника бега на 2 2 2 2 <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>						
На организм и жизнедеятельность человека. 3	2					
двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, врабатывание, «мёртвая точка», «второе дыхание», утомление). Самостоятельная работа студентов Вадание: подготовить презентацию по теме: «Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития». Раздел 2. Практический курс Тема 2.1.1 Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения 1. Специально-беговые упражнения (сериями на отрезках 20 -60 м): бет с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, с прыжковыми шагами, с ускорением; 2. Бег с высокого старта. Повторный бег 2х60м. 3. Кроссовый бег. Самостоятельная работа студентов атлетике». Готовая работа должна быть сдана в указанный срок и выполнена в соответствии с методическими рекомендациями. Тема 2.1.2 Бег на короткие дистанции 1. Специальные беговые упражнения. Техника бега на 2 2			* *			
Врабатывание, «мёртвая точка», «второе дыхание», утомление). Самостоятельная работа студентов	3	•				
Самостоятельная работа студентов развития». Задание: подготовить презентацию по теме: «Краткая ухарактеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития». 163 Раздел 2. Практический курс 163 Практический курс 109 ауд. +54 с/р Тема 2.1.1 Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения 12 практические занятия 1. Специально-беговые упражнения (сериями на отрезках 20 -60 м): бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, с прыжковыми шагами, с ускорением; 2. Бег с высокого старта. Повторный бег 2х60м. 3. Кроссовый бег. 2 2 Самостоятельная работа студентов работа студентов и выполнена в соответствии с методическими рекомендациями. 1 1 Тема 2.1.2 Бег на короткие дистанции 3 3 практические 1. Специальные беговые упражнения. Техника бега на 2 2		двигательн	юй деятельности (предстартовое состояние, разминка,			
работа студентов характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития». Раздел 2. Практический курс Тема 2.1.1 Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения практические занятия 1. Специально-беговые упражнения (сериями на отрезках 20 -60 м): бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, с прыжковыми шагами, с ускорением; 2. Бег с высокого старта. Повторный бег 2х60м. 3. Кроссовый бег. Самостоятельная работа студентов работа студентов атлетике». Готовая работа должна быть сдана в указанный срок и выполнена в соответствии с методическими рекомендациями. Тема 2.1.2 Бег на короткие дистанции 1. Специальные беговые упражнения. Техника бега на 2		врабатыва	ние, «мёртвая точка», «второе дыхание», утомление).			
человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития». Раздел 2. Практический курс Тема 2.1.1 Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения практические занятия 1. Специально-беговые упражнения (сериями на отрезках 20 -60 м): бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, с прыжковыми шагами, с ускорением; 2. Бег с высокого старта. Повторный бег 2х60м. 3. Кроссовый бег. Самостоятельная работа студентов атлетике». Готовая работа должна быть сдана в указанный срок и выполнена в соответствии с методическими рекомендациями. Тема 2.1.2 Бег на короткие дистанции 1. Специальные беговые упражнения. Техника бега на 2 2				2		
двигательной деятельности. Возрастные особенности развития». Раздел 2. Практический курс Тема 2.1.1 Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения практические занятия практические занятия повег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, с прыжковыми шагами, с ускорением; 2. Бег с высокого старта. Повторный бег 2х60м. 3. Кроссовый бег. Самостоятельная работа студентов работа студентов Тема 2.1.2 Бег на короткие дистанции практические 1. Специальные беговые упражнения. Техника бега на 2 2	работ	а студентов				
Раздел 2. Практический курс 163 Тема 2.1.1 Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения 12 практические занятия 1. Специально-беговые упражнения (сериями на отрезках 20 -60 м): бет с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, с прыжковыми шагами, с ускорением; 2. Бег с высокого старта. Повторный бег 2х60м. 3. Кроссовый бег. 2 2 Самостоятельная работа студентов атлетике». Готовая работа должна быть сдана в указанный срок и выполнена в соответствии с методическими рекомендациями. 1 Тема 2.1.2 Бег на короткие дистанции 3 практические 1. Специальные беговые упражнения. Техника бега на 2 2						
Раздел 2. Практический курс 163 Тема 2.1.1 Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения практические 1. Специально-беговые упражнения (сериями на отрезках 20 -60 2 2 занятия м): бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, с прыжковыми шагами, с ускорением; 2. Бег с высокого старта. Повторный бег 2х60м. 3. Кроссовый бег. Самостоятельная работа студентов Задание: изучить рекомендуемую литературу и подготовить сообщение по теме: «Правила соревнований по легкой атлетике». Готовая работа должна быть сдана в указанный срок и выполнена в соответствии с методическими рекомендациями. 1 Тема 2.1.2 Бег на короткие дистанции 3 практические 1. Специальные беговые упражнения. Техника бега на 2 2			* · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
Тема 2.1.1 Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения 12 практические занятия 1.Специально-беговые упражнения (сериями на отрезках 20 -60 до на практические но на практические на практически на практические на практические на практически на практически на практически на практически						
Тема 2.1.1 Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения 12 практические занятия 1. Специально-беговые упражнения (сериями на отрезках 20 -60 м): бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, с прыжковыми шагами, с ускорением; 2. Бег с высокого старта. Повторный бег 2х60м. 3. Кроссовый бег. 1 Самостоятельная работа студентов работа студентов излетике». Готовая работа должна быть сдана в указанный срок и выполнена в соответствии с методическими рекомендациями. 1 Тема 2.1.2 Бег на короткие дистанции 3 практические 1. Специальные беговые упражнения. Техника бега на 2 2	Разде	ел 2.	Практический курс			
Тема 2.1.1 Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения 12 практические занятия 1.Специально-беговые упражнения (сериями на отрезках 20 -60 м): бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, с прыжковыми шагами, с ускорением; 2. Бег с высокого старта. Повторный бег 2х60м. 3. Кроссовый бег. 1 Самостоятельная работа студентов работа студентов и работа студентов и выполнена в соответствии с методическими рекомендациями. 1 Тема 2.1.2 Бег на короткие дистанции 3 практические 1. Специальные беговые упражнения. Техника бега на 2 2						
Практические занятия 1. Специально-беговые упражнения (сериями на отрезках 20 -60 м): бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, с прыжковыми шагами, с ускорением; 2. Бег с высокого старта. Повторный бег 2х60м. 3. Кроссовый бег. Самостоятельная работа студентов сообщение по теме: «Правила соревнований по легкой атлетике». Готовая работа должна быть сдана в указанный срок и выполнена в соответствии с методическими рекомендациями. Тема 2.1.2 Бег на короткие дистанции 3 1 Практические 1. Специальные беговые упражнения. Техника бега на 2 2	Тема	2.1.1	Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения			
м): бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, с прыжковыми шагами, с ускорением; 2. Бег с высокого старта. Повторный бег 2х60м. 3. Кроссовый бег. Самостоятельная работа студентов сообщение по теме: «Правила соревнований по легкой атлетике». Готовая работа должна быть сдана в указанный срок и выполнена в соответствии с методическими рекомендациями. Тема 2.1.2 Бег на короткие дистанции 3 практические 1. Специальные беговые упражнения. Техника бега на 2 2					2	
голени, с прыжковыми шагами, с ускорением; 2. Бег с высокого старта. Повторный бег 2х60м. 3. Кроссовый бег. Самостоятельная работа студентов сообщение по теме: «Правила соревнований по легкой атлетике». Готовая работа должна быть сдана в указанный срок и выполнена в соответствии с методическими рекомендациями. Тема 2.1.2 Бег на короткие дистанции 3 практические 1. Специальные беговые упражнения. Техника бега на 2 2	-			_	_	
2. Бег с высокого старта. Повторный бег 2х60м. 3. Кроссовый бег. Самостоятельная работа студентов рекомендуемую литературу и подготовить сообщение по теме: «Правила соревнований по легкой атлетике». Готовая работа должна быть сдана в указанный срок и выполнена в соответствии с методическими рекомендациями. Тема 2.1.2 Бег на короткие дистанции 1 Практические 1 Специальные беговые упражнения. Техника бега на 2 2 2			, <u>.</u> .			
Самостоятельная работа студентов Задание: изучить рекомендуемую литературу и подготовить сообщение по теме: «Правила соревнований по легкой атлетике». Готовая работа должна быть сдана в указанный срок и выполнена в соответствии с методическими рекомендациями. 1 Тема 2.1.2 Бег на короткие дистанции 3 практические 1. Специальные беговые упражнения. Техника бега на 2 2						
работа студентов сообщение по теме: «Правила соревнований по легкой атлетике». Готовая работа должна быть сдана в указанный срок и выполнена в соответствии с методическими рекомендациями. Тема 2.1.2 Бег на короткие дистанции практические 1. Специальные беговые упражнения. Техника бега на 2 2						
атлетике». Готовая работа должна быть сдана в указанный срок и выполнена в соответствии с методическими рекомендациями. Тема 2.1.2 Бег на короткие дистанции практические 1. Специальные беговые упражнения. Техника бега на 2 2			Задание: изучить рекомендуемую литературу и подготовить	1		
и выполнена в соответствии с методическими рекомендациями. Тема 2.1.2 Бег на короткие дистанции 3 практические 1. Специальные беговые упражнения. Техника бега на 2 2	работ	а студентов				
Тема 2.1.2 Бег на короткие дистанции 3 практические 1. Специальные беговые упражнения. Техника бега на 2 2			*			
практические 1. Специальные беговые упражнения. Техника бега на 2 2			и выполнена в соответствии с методическими рекомендациями.			
			-			
по дистанции, финиширование. Бет 100 м.(КУ).	-		короткие дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, бег	2	2	

	2. Кросс 2000 м Подтягивание из виса (юн.).(КУ)		
Самостоятельная	Задание: Составить презентацию на тему «Эстафетный бег»	1	
работа студентов	задание. Составить презентацию на тему «Эстафетный ост»	1	
Тема 2.1.3	Бег на средние дистанции	3	
практические	1. Специальные беговые упражнения.	$\frac{3}{2}$	2
занятия	* *	2	2
запитии	2. Техника бега на средние дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и с		
	поворотом), финиширование); 3. Бег 2000 м (КУ).ОФП.		
Самостоятельная		1	
работа студентов	Здание: изучить рекомендуемую литературу и подготовить сообщение по теме: «Особенности личной гигиены	1	
раоота студентов	сообщение по теме: «Особенности личной гигиены легкоатлета».		
Тема 2.1.4	Прыжки в длину с места	3	
практические	1. Прыжки в длину с места.(КУ);	2	2
занятия	2. Тройной прыжок в длину с места.(КУ).	2	2
Самостоятельная		1	
работа студентов	Здание: изучить рекомендуемую литературу и подготовить сообщение по теме: «Особенности личной гигиены	1	
раоота студентов	· ·		
Тема 2.2.	легкоатлета». Гимнастика	4	2
		<u>6</u> 4	
практические занятия	1. Строевые упражнения. 2. Элементы акробатики.	4	
эцпитии	<u>*</u>		
	3.Комбинация по акробатике.		
Самостоятельная	4. Танцевальные движения и связки.	2	
	Задание: Подбор и составление комплекса ОРУ.	2	
работа студентов Тема 2.3	Волейбол	21	
тема 2.3 Тема 2.3.1		41	
	Стойки и перемещение волейболиста	2	2
практические занятия	1. Правила игры в волейбол. 2. Стойки и перемещения волейболиста.	2	2
запитии	3.Передача мяча сверху и снизу.		
	4. Нижняя прямая подача мяча.		
	5.Учебная игра.		
Самостоятельная	*	1	
	Задание: подготовить реферат: Правила соревнований и судейства по волейболу	1	
работа студентов Тема 2.3.2			
	Передача мяча	1	2
практические	1.Передача мяча на месте и в движении.	4	2
занятия	2.Бокова подача.		
Самостоятельная	3.Учебная игра в волейбол.	2	
работа студентов	Задание: подготовить презентацию «Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки,	2	
раоота студентов	1		
Тема 2.3.3	организации активного отдыха»		
	Нападающий удар 1.Нападающий удар.	4	2
практические занятия	• •	4	2
эцпитии	2.Верхняя прямая подача. 3.В парах- верхняя передача(КУ).		
	3.6 парах- верхняя передача(КУ). 4. Учебная игра в волейбол.		
Соморто ято и мог	1	2	
Самостоятельная	Задание: подготовить реферат: Приемы и передачи мяча снизу	2	
работа студентов	и сверху в парах	2	2
Тема 2.3.4	Передача мяча	3 2	2
практические	1.В парах- нижняя передача(КУ)	2	
занятия	2. Двусторонняя игра, учебное судейство.	1	
Самостоятельная	Задание: подготовить реферат: Приемы и передачи мяча в	1	
работа студентов	парах, тройках. Разновидности подач.		
Тема 2.3.5	Подача мяча		-
практические	1.Подача мяча.(КУ).	2	3
занятия	2Учебная игра в волейбол.		
Самостоятельная	Задание: подготовить реферат: Правила соревнований и	1	i l

абота студентов	судейства по волейболу		
Тема 2.4	Подвижные игры	63	
Тема 2.4.1	Подвижные игры и эстафеты		
рактические	1.Подвижные игры и эстафеты.	45	2
R ИТRH	2. Командная подвижная игра «Пионербол».		
	3. ОФП.		
<u> </u>	4. Провести подвижную игру.	4.0	
амостоятельная	<u>Задание:</u> подготовить для карточку подвижной игры.	18	
абота студентов	П	21	
Тема 2.5	Лыжный спорт	21	
Тема 2.5.1	Совершенствование лыжных ходов	6	
рактические	1.Совершенствование двухшажного попеременного хода,	4	2
R ИТRH	одновременного бесшажного, одновременного одношажного.		
	2. Подводящие упражнения.		
	3.Строевые упражнения с лыжами ,повороты на лыжах .		
	4.Подъемы ,спуски, торможения.		
	5.Прохождение дистанции 3км - девушки, 5км – юноши; с		
амостоятельная	равномерной скоростью слабой и средней интенсивностью. Задание: подготовить реферат: Лыжный спорт в системе	2	
абота студентов	физического воспитания	2	
Yema 2.5.2	Коньковый ход	3	
рактические	1.Ознакомление с коньковым ходом.	2	1
анятия		2	1
THAT HA	2 Прохождение дистанции3км-девушки,5км-юноши с равномерной скоростью, средней интенсивностью		
амостоятельная	Задание: подготовить реферат: Подготовка лыж к занятиям	1	
абота студентов	<u>задание.</u> подготовить реферат. Подготовка лыж к занятиям	1	
Гема 2.5.3	Дистанция 5 км.	6	
рактические	1.Переход с одного хода на другой.	4	2
анятия	2.Применение лыжных ходов на рельефной местности:	'	_
	переменного двушажного, одновременного бесшажного,		
	одношажного хода.		
	3 Дистанция 5 км., на отрезках дистанции передвигаться с		
	соревновательной скоростью для девушек 300-800м., для		
	юношей 350-800м.		
амостоятельная	Задание: подготовить сообщение: Одежда, обувь и инвентарь	2	
абота студентов	для занятий лыжной подготовкой		
ема 2.5.4	Дистанция 3 км.	3	
рактические	Дистанция 3 км (КУ).(или 5 км без учёта времени).	2	3
пития			
амостоятельная	Задание: подготовить реферат: Особенности личной гигиены	1	
абота студентов	лыжника		
ема 2.5.5	Подвижные игры на лыжах	3	
рактические	1.Подвижные игры на лыжах.	2	2
питкна притина	2. Элементы горнолыжной подготовки:		
	спуски, подъёмы.		
амостоятельная	Задание: подготовить реферат: Эстафеты, игры на лыжах и с	1	
абота студентов	лыжами		
Тема 2.6	Баскетбол	12	
-		2	2
RNTRHI	*		
	<u> -</u>		
1		1	
	* *	I	
Сема 2.6.1 рактические анятия Самостоятельная абота студентов	Стойка баскетболиста. Ловля и передача мяча 1.Стойка баскетболиста. 2.Перемещения: бег обычный и приставным шагом с	3 2	

1. Ведение мяча правой и левой рукой(КУ) 2 2 2 2 2 2 2 2 2	Практические 1. Ведение мяча правой и левой рукой(КУ) 2 2 2 2 3 3 3 3 3 3	Тема 2.6.2	Ведение мяча		
2. Броски мяча в корзину после ведения. Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить реферат: Правила баскетбола 1 Тема 2.6.3 Броски мяча по кольцу 3 практические 1.Броски мяча по кольцу 2 2 залятия 2.Броски мяча по кольцу 2 2 занятия 2.Броски мяча по кольцу 2 2 Самостоятельная работа студентов 3 1 трактические занятия 2.Вроски пок кольцу (штрафные) (КУ) 2 2 2 Занание: подготовить глосарий :Правила соревнований и судейства по баскетболу 1 1 1 1 1 1 2	2. Броски мяча в корзину после ведения 1 1 1 1 1 1 1 1 1	практические		2	2
Самостоятельная работа студентов 1	Тема 2.6.3 Броски мяча по кольцу Тема 2.6.5 Броски мяча по кольцу 1. Броски мяча по кольцу 2. Броски мяча по кольцу 2. Броски мяча по кольцу 2. Броски мяча по кольцу 3. Проски мяча по кольцу 2. Броски мяча по кольцу 3. Вадание: подготовить презентацию: Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха Тема 2.6.4 Питрафиьне броски 3. Практические 2. Двухсторонняя игра. 3. Вадание: подготовить глосарий: Правила соревнований и 1 1 едового судейства по баскетболу Тема 2.7.1 Прыжок в высоту 1. Прыжок в высоту 1. Прыжок в высоту способом «перешагивание». 2. 2. 2 заятия 2. Самостоятельная работа студентов 2. Специально-беговые упражнения. 2. Самостоятельная Задание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 2. Специально-беговые упражнения. 2. Самостоятельная Задание: подготовить презентацию: Оздоровительное и 2 ванития 2. Зетафетный бет. Кроссовая подготовка 2. Самостоятельная Задание: подготовить презентацию: Классификация видов 2 диферерешированный значем (7 сем.) 2 Диферерешированный значем (2 сем.) 2 Примерные темы индивидуальных проектов 3. Вадание: подготовить презентацию: Классификация видов 2 дифереренье темы индивидуальных проектов прикланные значение дегоноговить значение дегоногова. 3. Организация здорового образа жизни студента. 4. Основые требования корганизация здорового образа жизни студента. 5. Заоровый образ жизни и факторы его определяющие. 6. Сосвовые требования корганизации здорового образа жизни студента. 7. Значение	•	1 17 1		
Пема 2.6.3 Броски мяча по кольцу 3 3 2 2 2 2 2 2 3 3	Тема 2.6.3 Броски мяча по кольцу 3 практические 1. Броски мяча по кольцу. 2 2 занития 2. Броски мяча по кольцу. 2 2 Самостоятельная работа студентов 3адание; подготовить презентацию: Спортивные штры как организации активного отдыха 1 Тема 2.6.4 Штрафные броски 3 практические 1. Броски по кольцу (штрафные) (КУ) 2 2 занития 2. Двухсторонняя птра. 3 1 Самостоятельная работа студентов 2. Деткая аглетика 18 18 Тема 2.7.1 Прыжок в высоту 1 Прыжок в высоту способом «перешагивание». 2 2 2 занития 1. Прыжок в высоту способом «перешагивание». 2 2 2 2 трактические 1. Прыжок в высоту способом «перешагивание». 2 2 2 2 Тема 2.7.1 Прыжок в высоту способом «перешагивание». 2 2 2 2 практические 1. Простотовить реферат: Техника выполнения прыжка. 1 2 2 2 2 2 2 <td>Самостоятельная</td> <td></td> <td>1</td> <td></td>	Самостоятельная		1	
Практические занятия 1. Броски мяча по кольцу. 2. Броски мяча пока кольцу. 2. Броски как мача после ведения. 3	Практические 2. Броски мяча по кольцу. 2 2 2 2 3 3 3 3 3 3	работа студентов			
2. Броски мяча после ведения. 3адание: подготовить презентацию: Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха 1	Занятия 2. Броски мяча после ведения.	Тема 2.6.3	Броски мяча по кольцу	3	
Самостоятельная работа студентов правитические занятия Задание: подготовить презентацию: Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха 1 Тема 2.6.4 Штрафные броски 3 практические занятия 1. Броски по кольцу (штрафные) (КУ) 2 2 Замание: подготовить глосарий: Правила соревнований и работа студентов 1 1 1 1 1 1 1 1 2	Самостоятельная работа студентов 1	практические		2	2
работа студентов Тема 2.6.4 Штрафные броски практические занятия Задание: подготовить реферат: Техника выполнения прыжка. Тема 2.7.2 Прыжок в высоту способом «перешагивание». Задание: подготовить реферат: Техника выполнения прыжка. Тема 2.7.2 Тренировка в беге занятия Самостоятельная работа студентов Тема 2.7.2 Тренировка в беге практические занятия Самостоятельная работа студентов Тема 2.7.3 Тема 2.7.3 Тренировка в беге практические занятия Самостоятельная работа студентов Тема 2.7.4 Бег 100 м Задание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. Тема 2.7.3 Бег 100 м Задание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. Тема 2.7.4 Бег 2000 м Бег 2000 м (КУ) Задание: подготовить презентацию: Оздоровительное и прикладное занятия Самостоятельная задание: подготовить презентацию: Классификация видов дега дега и деговые дега дега и	работа студентов совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха практические занятия 1.Броски по кольцу (штрафные) (КУ) 2 2 2.Двухсторонняя игра.	занятия	2. Броски мяча после ведения.		
Пема 2.6.4 Птрафные броски 3 3 3 3 3 3 3 3 3	Тема 2.6.4 ПИтрафные броски Пітрафные броски по кольщу (штрафные) (КУ) Задатив: подтотовить глосарий: Правила соревнований и редейства по баскетболу Тема 2.7. Легкая атлетика Тема 2.7. Перкок в высоту (пособом «перешагивание», практические занятия Самостоятельная работа студентов Тема 2.7. Прыжок в высоту (пособом «перешагивание», практические занятия Самостоятельная работа студентов Тема 2.7.2 Тренировка в беге практические 1. Пловторная тренировка в беге. 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3 2 3 2 3 3 3 3			1	
Тема 2.6.4 Штрафные броски 3 практические занятия 1.Броски по кольцу (штрафные) (КУ) 2 2 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить глосарий :Правила соревнований и судейства по баскетболу 1 Тема 2.7 Легкая атлетика 18 Тема 2.7.1 Прыжок в высоту 1.Прыжок в высоту практические занятия 3адание: подготовить реферат: Техника выполнения прыжка. 1 Самостоятельная работа студентов 3адание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 Тема 2.7.2 Тренировка в беге 2 2 практические занятия 3адание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 Самостоятельная работа студентов 3адание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 Тема 2.7.3 Бег 100 м 2 2 Самостоятельная работа студентов 3адание: подготовить презентацию: Оздоровительное и дрикладное значение легкой атлетики. 2 2 Тема 2.7.4 Бег 2000 м 5ег 2000 м (КУ) 4 3 Самостоятельная работа студентов Бег 2000 м (КУ) 4 3 Самостоятельная дектов студенто	Тема 2.6.4 Штрафыье броски 3 практические занятия 1.Броски по кольцу (штрафные) (КУ) 2 2 Занятия 2.Двухсторонняя игра. 2 2 Самостоятельная работа студентов 3адание: подготовить глосарий :Правила соревнований и судейства по баскетболу 1 Тема 2.7.1 Ирыжок в высоту 1.Прыжок в высоту Практические занятия 3адание: подготовить реферат: Техника выполнения прыжка. 1 Самостоятельная работа студентов 3адание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 Тема 2.7.2 Тренировка в беге 2 2 практические занятия 3адание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 Тема 2.7.3 Бег 100 м - Тема 2.7.3 Бег 100 м - Тема 2.7.4 Бег 100 м - Задание: подготовить презентацию: Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики 2 Тема 2.7.4 Бег 2000 м - практические занятия 3адание: подготовить презентацию: Оздоровительное и дражний драж	работа студентов	* *		
Практические разнятия 1. Броски по кольцу (штрафные) (КУ) 2 2 2 2 2 2 2 2 2	Практические занятия 1.Броски по кольцу (штрафные) (КУ) 2 2 2 2Двухсторонняя игра. 2 1 2 2Двухсторонняя игра. 3адание: подготовить глосарий:Правила соревнований и 1 2 удейства по баскетболу 1.Правила соревнований и 1 2 удейства по баскетболу 1.Правила соревнований и 1 2 удейства по баскетболу 1.Правила соревнований и 1 2 Тема 2.7.1 Прыжок в высоту практические занятия 2.Прыжок в высоту способом «перешагивание». 2 2 2 занятия 2.Тама студентов 1.Повторная тренировка в бете. 3адание: подготовить реферат: Техника выполнения прыжка. 1 3 занятия 2.Специально-беговые упражнения. 3адание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 3адание: подготовить презентацию: Оздоровительное и 2 2 2 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3				
Занятия 2Двухсторонняя игра. Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить глосарий :Правила соревнований и судейства по баскетболу 1 Тема 2.7.1 Прыжок в высоту 18 Практические занятия 1.Прыжок в высоту способом «перешагивание». 2 2 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить реферат: Техника выполнения прыжка. 1 Тема 2.7.2 Тренировка в беге 2 2 2 практические занятия 3. Повторная тренировка в беге. 2 2 2 2 занятия Задание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 2 2 2 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 2 2 2 2 Тема 2.7.3 Бег 100 м 4 2 </td <td> Занятия 2Двухсторонняя игра. </td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>	Занятия 2Двухсторонняя игра.				
Самостоятельная работа студентов Задание: судейства по баскетболу Правила соревнований и судейства по баскетболу Тема 2.7.1 Легкая атлетика 18 Тема 2.7.1 Прыжок в высоту 1.Прыжок в высоту практические занятия 3адание: подготовить реферат: Техника выполнения прыжка. 1 Самостоятельная работа студентов 3адание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 Тема 2.7.2 Тренировка в беге 2 2 2 практические занятия 3адание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 1 Самостоятельная работа студентов Бег 100 м 4 2 Тема 2.7.3 Бег 100 м 4 2 занятия Задание: подготовить презентацию: Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. 4 2 Тема 2.7.4 Бег 2000 м Бег 2000 м 4 3 самостоятельная работа студентов Бег 2000 м Ку) 4 3 Самостоятельная работа студентов Бег 2000 м 4 3 Самостоятельная работа студентов Бег 2000 м 4 3 Самост	Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить глосарий :Правила соревнований и судейства по баскетболу 1 Тема 2.7.1 Прыжок в высоту 1.Прыжок в высоту способом «перешагивание». 2 2 занятия Задание: подготовить реферат: Техника выполнения прыжка. 1 1 Тема 2.7.2 Тренировка в беге 2 2 2 практические 1.Повторная тренировка в беге. 2 2 2 занятия Задание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 1 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 4 2 Тема 2.7.3 Бег 100 м. 4 2 <td>•</td> <td></td> <td>2</td> <td>2</td>	•		2	2
работа студентов судейства по баскетболу Тема 2.7 Петкая атлетика Тема 2.7.1 Прыжок в высоту 1.Прыжок в высоту 1.Прыжок в высоту способом «перешагивание». 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	Тема 2.7 Прыжок в высоту Прыжок в высоту способом «перешагивание». 2 2 2 2 2 3 3 3 3 3				
Тема 2.7 Легкая атлетика 18 Тема 2.7.1 Прыжок в высоту 2 2 практические занятия 1.Прыжок в высоту способом «перешагивание». 2 2 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить реферат: Техника выполнения прыжка. 1 Тема 2.7.2 Тренировка в беге 2 2 практические занятия 1.Повторная тренировка в беге. 2 2 Самостоятельная работа студентов 3адание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 Тема 2.7.3 Бег 100 м. 4 2 Занятия 2.Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 4 2 Самостоятельная работа студентов 3адание: подготовить презентацию: Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. 2 1 Тема 2.7.4 Бег 2000 м 4 3 Самостоятельная работа студентов Бег 2000 м (КУ) 4 3 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить презентацию: Классификация видов дегкой атлетики 2 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить презентацию: Классификация видов дегкой атлетики 2 <t< td=""><td>Тема 2.7. Легкая атлетика Тема 2.7.1 Прыжко в высоту практические занятия Задание: подготовить реферат: Техника выполнения прыжка. 1 практические занятия Задание: подготовить реферат: Техника выполнения прыжка. 1 практические занятия Задание: подготовить реферат: Техника выполнения прыжка. 1 практические занятия Задание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. Самостоятельная работа студентов Тема 2.7.3 Бег 100 м. Занятия Задание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 практические занятия Задание: подготовить презентацию: Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Тема 2.7.4 Бег 2000 м Практические занятия Задание: подготовить презентацию: Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Бег 2000 м (КУ) Занятия Задание: подготовить презентацию: Классификация видов дегкой атлетики Занятия Самостоятельная работа студентов Вег 2000 м (КУ) Дифференцированный зачет (1 сем.) Дифференцированный зачет (2 сем.) Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека. 3.Организация здорового образа жизни студента. 4.Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании). 5.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 6.Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. 1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р)</td><td></td><td></td><td>1</td><td></td></t<>	Тема 2.7. Легкая атлетика Тема 2.7.1 Прыжко в высоту практические занятия Задание: подготовить реферат: Техника выполнения прыжка. 1 практические занятия Задание: подготовить реферат: Техника выполнения прыжка. 1 практические занятия Задание: подготовить реферат: Техника выполнения прыжка. 1 практические занятия Задание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. Самостоятельная работа студентов Тема 2.7.3 Бег 100 м. Занятия Задание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 практические занятия Задание: подготовить презентацию: Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Тема 2.7.4 Бег 2000 м Практические занятия Задание: подготовить презентацию: Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Бег 2000 м (КУ) Занятия Задание: подготовить презентацию: Классификация видов дегкой атлетики Занятия Самостоятельная работа студентов Вег 2000 м (КУ) Дифференцированный зачет (1 сем.) Дифференцированный зачет (2 сем.) Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека. 3.Организация здорового образа жизни студента. 4.Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании). 5.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 6.Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. 1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р)			1	
Тема 2.7.1 Прыжок в высоту практические занятия 1.Прыжок в высоту способом «перешагивание». 2 2 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить реферат: Техника выполнения прыжка. 1 Тема 2.7.2 Тренировка в беге 2 2 практические занятия 1.Повторная тренировка в беге. 2 2 Самостоятельная работа студентов 3адание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 Тема 2.7.3 Бег 100 м. 4 2 Занятия 2.Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 3адание: подготовить презентацию: Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. 2 Тема 2.7.4 Бег 2000 м 4 3 Практические занятия Бег 2000 м (КУ) 4 3 Самостоятельная работа студентов Бег 2000 м (КУ) 4 3 Самостоятельная работа студентов Бег 2000 м (КУ) 4 3 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить презентацию: Классификация видов дегкой атлетики 2 Дифференцированный зачет (2 сем.) 2 Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры со	Тема 2.7.1 Прыжок в высоту практические занятия 1.Прыжок в высоту способом «перешагивание». 2 2 2 занятия 3адание: подготовить реферат: Техника выполнения прыжка. 1 1 Тема 2.7.2 Тренировка в беге 2 2 2 занятия 2.Специально-беговые упражнения. 2 2 2 2 Самостоятельная работа студентов 3адание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 1 1 Тема 2.7.3 Бег 100 м 2 </td <td>*</td> <td>j j</td> <td></td> <td></td>	*	j j		
Практические занятия 3адание: подготовить реферат: Техника выполнения прыжка. 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». 2 2 2 2 2 2 2 2 3 3			18	
Занятия Задание: подготовить реферат: Техника выполнения прыжка. Тренировка в беге Практические Занятия 2 2 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 Тема 2.7.3 Бег 100 м 1 Практические 3адание: подготовить презентацию: Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. 2 Самостоятельная работа студентов Вег 2000 м 2 Практические занятия Бег 2000 м 4 3 Самостоятельная работа студентов Бег 2000 м (КУ) 4 3 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить презентацию: Классификация видов дегкой атлетики 2 Дифференцированный зачем (1 сем.) 2 Дифференцированный зачем (2 сем.) 2 Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем	Занятия Самостоятельная работа студентов Тема 2.7.2 Тренировка в беге практические занятия Самостоятельная работа студентов Тема 2.7.2 Тренировка в беге практические занятия Самостоятельная работа студентов Тема 2.7.3 Бег 100 м практические 1.Бег 100 м. 2.Эстафетный бег. Кроссовая подготовка Самостоятельная работа студентов Тема 2.7.4 Бег 2000 м Практические 5ег				
Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить реферат: Техника выполнения прыжка. 1 Тема 2.7.2 Тренировка в беге 2 2 практические занятия 1.Повторная тренировка в беге. 2 2 2 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 1 Тема 2.7.3 Бег 100 м 4 2 практические занятия 3адание: подготовить презентацию: Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. 2 1 Тема 2.7.4 Бег 2000 м Бег 2000 м 4 3 Практические занятия Задание: подготовить презентацию: Классификация видов дабота студентов легкой атлетики 2 3 Самостоятельная работа студентов легкой атлетики Задание: подготовить презентацию: Классификация видов дегкой атлетики 2 2 Примерные темы индивидуальных проектов дегкой индивидуальных проектов презентацию: стемы индивидуальных проектов презентацию: стемы индивидуальных проектов презентацию: презентацию: стемы индивидуальных проектов презентацию:	Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить реферат: Техника выполнения прыжка. 1 Тема 2.7.2 Тренировка в беге 2 2 практические занятия 1.Повторная тренировка в беге. 2 2 2 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 1 Тема 2.7.3 Бег 100 м 4 2 Самостоятельная работа студентов 3адание: подготовить презентацию: Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. 2 трактические 2 трактические 2 трактические 2 трактические 2 трактические 4 2	•	1. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2	2
Работа студентов Тренировка в беге 2	Тема 2.7.2 Тренировка в беге практические занятия 2.Специально-беговые упражнения. Самостоятельная работа студентов Тема 2.7.3 Бег 100 м практические занятия 2.Эстафетный бег. Кроссовая подготовка Самостоятельная работа студентов прикладное значение легкой атлетики. Тема 2.7.4 Бег 2000 м практические занятия Самостоятельная работа студентов прикладное значение легкой атлетики. Тема 2.7.4 Бег 2000 м Практические занятия Самостоятельная работа студентов прикладное значение легкой атлетики. Тема 2.7.4 Бег 2000 м Практические занятия Самостоятельная работа студентов подготовить презентацию: Классификация видов 2 Дифференцированный зачет (1 сем.) 2 Дифференцированный зачет (2 сем.) Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека. 3.Организация здорового образа жизни студента. 4.Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании). 5.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 6.Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. 1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р)) 1 T	1	
Тема 2.7.2 Тренировка в беге 2<	Тема 2.7.2 Тренировка в беге 2 2 2 занятия 2. Специально-беговые упражнения. 2 2 2 Самостоятельная работа студентов 3адание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 1 Тема 2.7.3 Бег 100 м. 4 2 занятия 2Эстафетный бет. Кроссовая подготовка 4 2 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить презентацию: Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. 2 2 Тема 2.7.4 Бег 2000 м 4 3 Практические занятия Бег 2000 м 4 3 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить презентацию: Классификация видов деткой атлетики 2 2 Примерные темы индивидуальных проектов деткой атлетики 3ачет (1 сем.) 2 2 Примерные темы индивидуальных проектов презентацию: Классификация видов деткой атлетики 2 2 Примерные темы индивидуальных проектов презентацию: Классификация видов деткой атлетики 2 2 Примерные темы индивидуальных проектов презентацию: Классификация видов деткой атлетики 2 2 Примерные т		задание: подготовить реферат: Техника выполнения прыжка.	1	
Практические 1.Повторная тренировка в беге. 2 2 2 2 2 2 3 3 3 3	Повторная тренировка в беге. 3 анятия 2. Специально-беговые упражнения. Самостоятельная работа студентов Тема 2.7.3 Бег 100 м 1. Бег 100 м. 3 адание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 практические 3 анятия 2 Эстафетный бег. Кроссовая подготовка Самостоятельная работа студентов Тема 2.7.4 Бег 2000 м Тема 2.7.4 Бег 2000 м Бег 2000 м Тема 2.7.4 Бег 2000 м Тема 2.7.4 Тема 2.7.4 Бег 2000 м Тема 2.7.4 Т		Thousand h fore		
Занятия 2.Специально-беговые упражнения. Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 Тема 2.7.3 Бег 100 м 4 2 практические 1.Бег 100 м. 4 2 самостоятельная работа студентов Задание: подготовить презентацию: Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. 2 1 Тема 2.7.4 Бег 2000 м 4 3 практические занятия Бег 2000 м (КУ) 4 3 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить презентацию: Классификация видов дегкой атлетики 2 2 Дифференцированный зачем (2 сем.) 2 2 Дифференцированный зачем (2 сем.) 2 Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем	Занятия 2.Специально-беговые упражнения. 3адание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1			2	
Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 Тема 2.7.3 Бег 100 м 4 2 практические занятия 1.Бег 100 м. 4 2 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить презентацию: Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. 2 1 Тема 2.7.4 Бег 2000 м 4 3 Практические занятия Бег 2000 м (КУ) 4 3 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить презентацию: Классификация видов дегкой атлетики 2 2 Дифференцированный зачет (2 сем.) 2 2 Примерные темы индивидуальных проектов 1 2 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем 2	Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить реферат: Техника выполнения бега. 1 Тема 2.7.3 Бег 100 м 4 2 практические занятия 29стафетный бег. Кроссовая подготовка 2 2 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить презентацию: Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. 2 2 Тема 2.7.4 Бег 2000 м 4 3 Самостоятельная работа студентов Бег 2000 м 4 3 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить презентацию: Классификация видов дегкой атлетики 2 Дифференцированный зачет (1 сем.) 2 2 Дифференцированный зачет (2 сем.) 2 Примерные темы индивидуальных проектов 1.Опимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2 2.Влияние физическох культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании). 5.3доровый образ жизни и факторы его определяющие. 6.Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7.3начение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. 1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р)	•		2	2
работа студентов Тема 2.7.3 Бег 100 м практические Занятия Зеросовая подготовка Самостоятельная работа студентов прикладное значение легкой атлетики. Тема 2.7.4 Бег 2000 м практические занятия Бег 2000 м Бег 2000 м (КУ) Дифференцированный зачем (2 сем.) Примерные темы индивидуальных проектов 1. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем	Тема 2.7.3 Бет 100 м практические андине: подготовить презентацию: Оздоровительное и прикладнюе значение легкой атлетики. Тема 2.7.4 Бет 2000 м практические задание: подготовить презентацию: Оздоровительное и прикладнюе значение легкой атлетики. Тема 2.7.4 Бет 2000 м практические загание: подготовить презентацию: Классификация видов дегкой атлетики Задание: подготовить презентацию: Классификация видов дегкой атлетики Зачет (1 сем.) 2 Дифференцированный зачет (2 сем.) 2 Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека. 3.Организация здорового образа жизни студента. 4.Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании). 5.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 6.Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. 1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р)		V A	1	
Тема 2.7.3 Бег 100 м 4 2 практические 1.Бег 100 м. 4 2 занятия 2Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 2 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить презентацию: Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. 2 Тема 2.7.4 Бег 2000 м 4 3 практические занятия Бег 2000 м (КУ) 4 3 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить презентацию: Классификация видов легкой атлетики 2 2 Дифференцированный зачет (1 сем.) 2 2 Дифференцированный зачет (2 сем.) 2 Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем 2	Тема 2.7.3 Бег 100 м 4 2 занятия 1.Бег 100 м. 4 2 Самостоятельная работа студентов прикладное значение легкой атлетики. 3адание: подготовить презентацию: Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. 2 Тема 2.7.4 Бег 2000 м 4 3 практические занятия Бег 2000 м (КУ) 4 3 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить презентацию: Классификация видов легкой атлетики 2 2 Примерные темы индивидуальных проектов 3ачет (1 сем.) 2 2 Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека. 3.Организация здорового образа жизни студента. 4.Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании). 5.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 6.Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. 1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р)		Задание: подготовить реферат: 1 ехника выполнения оега.	1	
Практические 1.Бег 100 м. 2 2 2 2 2 3 3 3 3 4 2 2 2 3 3 3 3 3 3 3	Практические занятия 2Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 2 Самостоятельная работа студентов прикладное значение легкой атлетики. Тема 2.7.4 Бег 2000 м практические занятия Самостоятельная работа студентов Бег 2000 м (КУ) 4 3 Самостоятельная работа студентов Бег 2000 м (КУ) 4 3 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить презентацию: Классификация видов 2 легкой атлетики Примерные темы индивидуальных проектов 3ачем (1 сем.) 2 Дифференцированный зачем (2 сем.) 2 Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека. 3.Организация здорового образа жизни студента. 4.Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании). 5.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 6.Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. 1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р)		For 100		
Занятия 2Эстафетный бег. Кроссовая подготовка Самостоятельная работа студентов прикладное значение легкой атлетики. Тема 2.7.4 Бег 2000 м практические занятия Самостоятельная работа студентов Бег 2000 м (КУ) Занятия Самостоятельная работа студентов легкой атлетики Задание: подготовить презентацию: Классификация видов дегкой атлетики Зачет (1 сем.) 2 Дифференцированный зачет (2 сем.) Примерные темы индивидуальных проектов 1. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем	Занятия Зэстафетный бег. Кроссовая подготовка Задание: подготовить презентацию: Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Тема 2.7.4 Бег 2000 м Бег			4	2
Самостоятельная работа студентов прикладное значение легкой атлетики. Тема 2.7.4 Бег 2000 м практические занятия Самостоятельная работа студентов дадание: подготовить презентацию: Классификация видов данятия Самостоятельная работа студентов легкой атлетики Зачет (1 сем.) дифференцированный зачет (2 сем.) Примерные темы индивидуальных проектов 1. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем	Самостоятельная работа студентов прикладное значение легкой атлетики. Тема 2.7.4 Бег 2000 м практические Бег 2000 м (КУ) 4 3 практические Бег 2000 м (КУ) 4 3 Самостоятельная работа студентов легкой атлетики Самостоятельная работа студентов легкой атлетики Зацет (1 сем.) 2 Дифференцированный зачет (2 сем.) Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека. 3.Организация здорового образа жизни студента. 4.Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании). 5.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 6.Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.	•		4	2
работа студентов прикладное значение легкой атлетики. Тема 2.7.4 Бег 2000 м практические занятия Самостоятельная работа студентов легкой атлетики Тема 2.7.4 Бег 2000 м (КУ) Тема 2.7.4 Бег 2000	работа студентов прикладное значение легкой атлетики. Тема 2.7.4 Бег 2000 м практические занятия Самостоятельная работа студентов Перементацию: Классификация видов дегкой атлетики Зачет (1 сем.) 2 Дифференцированный зачет (2 сем.) 2 Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека. 3.Организация здорового образа жизни студента. 4.Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании). 5.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 6.Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.			2	
Тема 2.7.4 Бег 2000 м практические занятия Бег 2000 м (КУ) 4 3 Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить презентацию: Классификация видов дегкой атлетики 2 2 Дифференцированный зачем (1 сем.) 2 2 Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2 2. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем 2	Тема 2.7.4 Бег 2000 м (КУ) 4 3 занятия Занятия 2			2	
практические Бег 2000 м (КУ) 4 3 Самостоятельная работа студентов	практические занятия Самостоятельная работа студентов Вег 2000 м (КУ) Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить презентацию: Классификация видов дегкой атлетики Зачет (1 сем.) Дифференцированный зачет (2 сем.) Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека. 3.Организация здорового образа жизни студента. 4.Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании). 5.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 6.Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. 1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р)				
Занятия Самостоятельная Задание: подготовить презентацию: Классификация видов работа студентов легкой атлетики Зачет (1 сем.) 2 Дифференцированный зачет (2 сем.) 2 Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем	Занятия Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить презентацию: Классификация видов дегкой атлетики 2 Зачет (1 сем.) 2 Дифференцированный зачет (2 сем.) 2 Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека. 3.Организация здорового образа жизни студента. 4.Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании). 5.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 6.Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. 1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р)			1	3
Самостоятельная задание: подготовить презентацию: Классификация видов работа студентов Зачет (1 сем.) 2 Дифференцированный зачет (2 сем.) 2 Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем	Самостоятельная работа студентов Задание: подготовить презентацию: Классификация видов дегкой атлетики 2 Зачет (1 сем.) дифференцированный зачет (2 сем.) 2 Дифференцированный зачет (2 сем.) 2 Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека. 3.Организация здорового образа жизни студента. 4.Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании). 5.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 6.Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. 1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р)	•	BCI 2000 M (R3)	4	3
работа студентов легкой атлетики Зачет (1 сем.) Дифференцированный зачет (2 сем.) Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем	работа студентов легкой атлетики Зачет (1 сем.) Дифференцированный зачет (2 сем.) Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека. 3.Организация здорового образа жизни студента. 4.Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании). 5.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 6.Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. 1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р)		Залание: полготовить презентацию: Классификация вилов	2	
Зачет (1 сем.) 2 Дифференцированный зачет (2 сем.) 2 Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем	Зачет (1 сем.) Дифференцированный зачет (2 сем.) Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека. 3.Организация здорового образа жизни студента. 4.Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании). 5.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 6.Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. 1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р)			-	
Дифференцированный зачет (2 сем.) 2 Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем	Дифференцированный зачет (2 сем.) Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека. 3.Организация здорового образа жизни студента. 4.Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании). 5.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 6.Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. 1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р)			2	
Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем	Примерные темы индивидуальных проектов 1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека. 3.Организация здорового образа жизни студента. 4.Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании). 5.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 6.Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. 1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р)				
1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем	1.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта. 2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека. 3.Организация здорового образа жизни студента. 4.Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании). 5.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 6.Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. 1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р)	Примерные темы			
2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем	2.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека. 3.Организация здорового образа жизни студента. 4.Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании). 5.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 6.Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. 1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р)				
организма человека.	3. Организация здорового образа жизни студента. 4. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании). 5. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 6. Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. 1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р)	2.Влияние физич	еских упражнений на совершенствование различных систем		
	4.Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании). 5.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 6.Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. 1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р)	организма человен	sa.		
	при конкретном заболевании). 5.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 6.Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. 1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р)				
	5.Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. 6.Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. 1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р)				
	6.Основные требования к организации здорового образа жизни студента. 7.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. 1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р)				
	7.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. 1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р)				
	студента и профилактике утомления. 1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 с/р)				
	1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/з + 28 c/p)	*	1 1		
		студента и профил			
1 семестр. Всего 85 (57 ауд: 4 л+ 53 п/3 + 28 с/р) 2 семестр. Всего 90 (60 ауд: 4 л + 56 п/3 + 30 с/р)	\angle COMECTO. DUCTO 70 TOU AVA. \exists				
			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	17	'5
Bcero 175			50010		
Всего 175				(117 ауд [.]	+58 cpc)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

 Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие

 3.1.1
 учебного кабинета

 [указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]

 3.1.2
 лаборатории

 3.1.3
 зала

Спортивный зал

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

Лыжная база

4.	Учебно-практическое оборудование	
	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Γ
	Козел гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
6	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	Γ
	Маты гимнастические	Γ
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	К
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	Легкая атлетика	
	Планка для прыжков в высоту	Γ
	Стойки для прыжков в высоту	Γ
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
	Номера нагрудные	К
	Спортивные игры	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	K
	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д
	Мячи баскетбольные	К
	Стойки волейбольные универсальные	Д
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	К
	Табло перекидное	Д

Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического	Примечания
	обеспечения	
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
	Телевизор с универсальной подставкой	Д

Условные обозначения

- К полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);
- Φ комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее I экз. на двух обучающихся);
- **П** комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

3.3. Используемые технологии обучения

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: анализ конкретных ситуаций, мастер-класс, проектное обучение, олимпиада, конференция, работа в малых группах, внеаудиторные формы - соревнования, интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

3.4. Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные источники(2-3 издания)

№	Выходные данные печатного издания	Год	Гриф
		издания	
1.	Кузьмина, О.И. Физическая культура. Учебник и практикум 2019	2019	Гриф
2.	Муллер, А.Б. Физическая культура. Учебник и практикум 2019	2019	Гриф

Дополнительные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания		Гриф
		издания	
1.	Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний. Учебное пособие ,2016	2016	Гриф
2.	Горбачева О. А. Подвижные игры. Учебное пособие,2019	2019	
3.	Жданкина А.В. Физическая культура. Лыжная подготовка. Учебник,2019	2019	
4.	Караван А.В .Легкая атлетика .Учебное пособие ,2015	2015	Гриф
5.	Михайлов Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика. Учебное пособие, 2019	2019	

Основные электронные издания

№	Выходные данные электронного издания	Режим	Проверено
		доступа	
1	Быченков С.В. Физическая культура. – 2018 [Электронный	свободный	17.05.2020
	ресурс] ЭБС Гриф		

Ресурсы Интернет

Каталог интернет-ресурсов по физической культуре: https://multiurok.ru/files/katalogh-intierniet-riesursov-po-fizichieskoi-kul-turie.html

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

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.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

№	Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Личностные результаты		
Л1	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Формирование способности к саморазвитию и личностному самоопределению;	Педагогическое наблюдение
Л2	Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	Формирование мотивации к здоровому образу жизни и обучению .Совершенствование двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью .Неприятие вредных привычек.	Педагогическое наблюдение
Л3	Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Самостоятельное использование физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Педагогическое наблюдение
Л4	Приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности	Творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности	Педагогическое наблюдение
Л 5	Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в	Сформированные личностно- смысловые ориентиры и установки, значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в	Педагогическое наблюдение

	процессе целенаправленной	процессе целенаправленной	
	двигательной активности,	двигательной активности, и	
	способности их использования	способности их	
	в социальной, в том числе	использования в социальной	
	профессиональной, практике	и профессиональной,	
		практике	
Л6	Готовность самостоятельно	Самостоятельное	Педагогическое
	использовать в трудовых и	использование навыков	наблюдение
	жизненных ситуациях навыки	профессиональной	
	профессиональной адаптивной	адаптивной физической	
	физической культуры	культуры в трудовых и	
		жизненных ситуациях	
Л7	Способность к построению	Формирование способности к	Педагогическое
	индивидуальной	построению индивидуальной	наблюдение
	образовательной траектории	в трудовых и жизненных	
	самостоятельного	ситуациях и навыков	
	использования в трудовых и	адаптивной физической	
	жизненных ситуациях навыков	культуры	
	профессиональной адаптивной	JJF	
	физической культуры		
Л8	Способность использования	Использование ценностно-	Педагогическое
110	системы значимых социальных	смысловых установок в	наблюдение
	и межличностных отношений,	спортивной,	паотподение
	ценностно-смысловых	оздоровительной и	
	установок, отражающих	физкультурной деятельности	
	личностные и гражданские		
	позиции, в спортивной,		
	оздоровительной и		
ПО	физкультурной деятельности	0.1	T.
Л9	Формирование навыков	Сформированность навыков	Педагогическое
	сотрудничества со	продуктивного общения со	наблюдение
	сверстниками, умение	сверстниками, эффективно	
	продуктивно общаться и	разрешать конфликты	
	взаимодействовать в процессе		
	физкультурно-оздоровительной		
	и спортивной деятельности,		
	учитывать позиции других		
	участников деятельности,		
	эффективно разрешать		
	конфликты		
Л 10	Принятие и реализация	Физическое	Педагогическое
	ценностей здорового и	самосовершенствовании,	наблюдение
	безопасного образа жизни,	реализация ценностей	
	потребности в физическом	здорового образа жизни	
	самосовершенствовании,		
	занятиях спортивно-		
	оздоровительной		
	деятельностью		
Л 11	Умение оказывать первую	Формирование умений	Педагогическое
	помощь при занятиях	оказывать первую помощь	наблюдение
	спортивно-оздоровительной	при занятиях спортивно-	
	деятельностью	оздоровительной	
		деятельностью	
		Manifestono	

Л 12	Поттахуотуры утражения и опорти	Фольный протиго импотро	Памарарууудамаа
J1 12	Патриотизм, уважение к своему	Формирование чувства	Педагогическое
	народу, чувство	ответственности перед	наблюдение
	ответственности перед Родиной	Родиной, патриотизма,	
	готовность к служению	уважение к своему народу.	
	Отечеству, его защите.		
7.7.1	Метапредметные результаты	***	
M 1	Умение использовать	Использование понятий и	- тестирование
	разнообразные формы и виды	учебных действий в	- оценка по
	физкультурной деятельности	физкультурно- спортивной,	результатам
	для организации здорового	оздоровительной и	самостоятельных
	образа жизни, активного отдыха	социальной практике.	работ
7.60	и досуга;		- анализ результатов
M 2	Владение современными	Овладение современными	- оценка умения
	технологиями укрепления и	технологиями укрепления и	вести дискуссию,
	сохранения здоровья,	сохранения здоровья,	обсуждение
	поддержания	поддержания	содержания и
	работоспособности,	работоспособности,	результатов
	профилактики предупреждения	профилактики	совместной
	заболеваний, связанных с	предупреждения	деятельности.
	учебной и производственной	заболеваний, связанных с	- оценка умения
	деятельностью	учебной и производственной	планировать,
		деятельностью;	контролировать и
M 3	Владение основными	Овладение основными	объективно
	способами самоконтроля	способами самоконтроля	оценивать свои
	индивидуальных показателей	индивидуальных показателей	физические, учебные
	здоровья, умственной и	здоровья, умственной и	и практические
	физической работоспособности,	физической	действия в
	физического развития и	работоспособности,	соответствии с
	физических качеств	физического развития	поставленной
M 4	Владение основными	Овладение основными	задачей и условиями
	способами самоконтроля	способами самоконтроля	её реализации;
	индивидуальных показателей	индивидуальных показателей	- самостоятельно
	здоровья, умственной и	здоровья, умственной и	оценивать уровень
	физической работоспособности,	физической	сложности заданий
	физического развития и	работоспособности,	(упражнений) в
	физических качеств	физического развития и	соответствии с
3.5 =		физических качеств;	возможностями
M 5	Владение техническими	Овладение техническими	своего организма;
	приемами и двигательными	приемами и двигательными	- оценка умения
	действиями базовых видов	действиями базовых видов	работать в команде:
	спорта, активное применение	спорта, активное применение	находить
	их в игровой и	их в игровой и	компромиссы и
	соревновательной	соревновательной	общие решения,
	деятельности, готовность к	деятельности, готовность к	разрешать
	выполнению нормативов	выполнению нормативов	конфликты на основе
	Всероссийского физкультурно-	Всероссийского	согласования
	спортивного комплекса «Готов	физкультурно- спортивного	различных позиций.
	к труду и обороне» (ГТО).	комплекса «Готов к труду и	
		обороне» (ГТО).	
	Предметные результаты		
П1	Способность использовать	Использованиемежпредметн	Текущий контроль
	межпредметные понятия и	ых понятий и учебных	
	универсальные учебные	действия физкультурно-	

	пайстрия (рагунятири) іа	спортивной озпоровители ной	
	действия (регулятивные,	спортивной оздоровительной	
	познавательные,	и социальной	
	коммуникативные) в	практике	
	познавательной, спортивной,		
	физкультурной,		
	оздоровительной и социальной		
ПО	практике	A	Tr. V
П2	Готовность учебного	Формирование готовности к	Текущий контроль -
	сотрудничества с	сотрудничеству с	выполнение
	преподавателями и	преподавателями и	практических работ
	сверстниками с использованием	сверстниками с	по предмету
	специальных средств и методов	использованием специальных	
	двигательной активности	средств и методов	
П.	5	двигательной активности.	T
П3	Готовность освоение знаний,	Освоение знаний,	Текущий контроль -
	полученных в процессе	полученных в процессе	выполнение
	теоретических, учебно-	теоретических, учебно-	практических работ
	методических и практических	методических и	по предмету
	занятий, в области анатомии,	практических занятий, в	
	физиологии, психологии	области анатомии,	
	(возрастной и спортивной),	физиологии, психологии,	
T 4	экологии, ОБЖ.	экологии, ОБЖ.	T
Π4	Готовность и способность к	Способность к	Текущий контроль -
	самостоятельной	самостоятельной	выполнение
	информационно-	информационно-	практических работ
	познавательной деятельности,	познавательной	по предмету
	включая умение	деятельности, умение	
	ориентироваться в различных	ориентироваться в различных	
	источниках информации,	источниках информации.	
	критически оценивать и		
	интерпретировать информацию		
	по физической культуре,		
	получаемую из различных		
	источников.		
П 5	Формирование навыков	Сформированные навыки	Текущий контроль -
	участия в различных видах	участия в различных видах	выполнение
	соревновательной	соревновательной	практических работ
	деятельности, моделирующих	деятельности.	по предмету
	профессиональную подготовку.		
П 6	Умение использовать средства	Использование средств ИКТ	Текущий контроль -
	информационных и	в решении задач с	выполнение
	коммуникационных технологий	соблюдением требований	практических работ
	(далее – ИКТ) в решении	эргономики, техники	по предмету
	когнитивных,	безопасности, гигиены, норм	
	коммуникативных и	информационной	
	организационных задач с	безопасности.	
	соблюдением требований		
	эргономики, техники		
	безопасности, гигиены, норм		
	информационной безопасности.		

4.2 Примерный перечень

вопросов и заданий для проведения итогового контроля учебных достижений обучающихся при реализации среднего общего образования

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

Таблица 1

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену	10	8	5
(количество раз на каждой ноге)			
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Подтягивание на высокой перекладине (количество	13	11	8
pa3)			
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	12	9	7
(количество раз)			
8. Челночный бег 3×10 м (c)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины	7	5	3
(количество раз)			

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Таблина 2

			таолица 2
Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество	8	6	4
раз на каждой ноге)			
6. Подтягивание на низкой перекладине (количество	20	10	5
pa3)			
7. Челночный бег 3×10 м (c)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

5. ТЕМАТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

- 1. Социальные функции физической культуры и спорта.
- 2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
- 3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
- 4.Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
- 5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
- 6.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
- 7.Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
- 8. Организация здорового образа жизни студента.
- 9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
- 10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
- 11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
- 12.Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
- 13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
- 14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
- 15. Значение физической культуры для будущего специалиста -работника социальной сферы.
- 16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- 17. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
- 18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний
- 19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
- 20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
- 21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
- 22. Физическое качество сила.
- 23. Занятия физическими упражнениями при миопии.
- 24. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- 25. Питание как компонент здорового образа жизни.
- 26.Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.
- 27. Физическое качество быстрота.
- 28.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.
- 29.Влияние вредных привычек на здоровье человека.
- 30. Физическое качество ловкость.
- 31. Физическое качество выносливость.
- 32.Изменения, наступающие в организме в условиях крайнего севера.
- 33. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов эндокринной системы.
- 34. Приспособление человека к условиям жаркого климата.
- 35. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях крови.
- 36. Физическое качество гибкость.
- 37. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов пищеварения.
- 38. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.