

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

Копия верна

Общеобразовательный цикл

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по специальности 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка)

Сыктывкар, 2021

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» предназначена для реализации общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена/программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

код	наименование специальности
49.02.01	Физическая культура
49.02.02	Адаптивная физическая культура

(программа подготовки специалистов среднего звена среднего углубленной подготовки)

Разработчики

		Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание)	Должность
L			[квалификационная категория]	
	1	Вахнина Елена Геннадьевна	высшая	преподаватель специальных
				дисциплин
	2	Сатина Валентина Владимировна	первая	преподаватель

Рекомендована

Предметно-цикловой комиссией преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин Протокол № 8 от « 26» мая 2021 г.

Председатель ПЦК

Вахнина Н.Н.

Рекомендована

научно-методическим советом ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова» Протокол № 6 от «09 » июня 2021 г.

Председатель совета

М.П. Герасимова

Содержание

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	8
3.	Условия реализации учебной дисциплины	16
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	19
5.	Тематика индивидуальных проектов	23

1. ПАСПОРТ

рабочей программы учебной дисциплины

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

[название дисциплины в соответствии 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 (ред. от 29.06.2017) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 № 24480)).

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» предназначена для изучения ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 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», Примерной программы общеобразовательной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.), и 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 «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» 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:

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

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 профессионально-оздоровительных 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 межличност-ных 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. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной готовность к служению Отечеству, его защите.

метапредметных:

- 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).

предметных:

- 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. готовность освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебнометодических 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;

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

по специальности	49.02.01	Физическая культу	ура		
	49.02.02	Адаптивная физич	еская культу	ypa	
		всего часов	175	в том числе	
максимальной учебной	і нагрузки обуча	ющегося	175	часов, в том числе	

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	117	часов,
самостоятельной работы обучающегося	58	часов;

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

№	Вид учебной работы	Объем
		часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
	в том числе:	
2.1	лабораторные и практические работы	109
2.2	лекции	8
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
	Итоговая аттестация в форме дифференцированных зачетов	
	Итого	175

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование дисциплины

Практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся 8	Номер разделов и		Наименование разделов и тем	Объем	Уровень
Раздел 1. Техника безопасности на уроках физической культуры 8 Тема 1.1. Техника безопасности на уроках по спортивной гимнастике Лекции 1 Содержание учебного материала 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивной гимнастике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме. 1 2 Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря, страховка. 1 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. 1 Тема 1.2. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Лекции 1 Общие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улицу. 1 1 Общие требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. 1 Тема 1.3. Техника безопасности на уроках по спортивным играм 1 1		тем	Содержание учебного материала: лекции, семинарские	часов	освоения
Раздел 1. Техника безопасности на уроках физической культуры 8 Тема 1.1. Техника безопасности на уроках по спортивной гимнастике 1 Лекции 1 Содержание учебного материала 1 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивной гимнастике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме. 1 2 Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря, страховка. 1 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. 1 1 Тема 1.2. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике 1 Лекции 1 1 2 Требования убезопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции. 1 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. 1 4 Техника безопасности на уроках по спорт					
Тема 1.1. Техника безопасности на уроках по спортивной гимнастике 1 Лекции 1 Содержание учебного материала 1 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивной гимнастике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме. 1 2 Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря, страховка. 1 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. 1 Тема 1.2. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике 1 Лекции 1 1 Общие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улицу. 1 2 Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции. 1 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. 1 Тема 1.3. Техника безопасности на уроках по спортивным играм 1					
Тимнастике 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Разд			8	
Пекции		Тема 1.1.	Техника безопасности на уроках по спортивной		
			гимнастике		
1 Общие требования безопасности на уроках по спортивной гимнастике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме. 1 2 Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря, страховка. 1 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. 1 Тема 1.2. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике 1 Содержание учебного материала 1 1 Общие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улицу. 1 2 Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции. 1 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. 1 тема 1.3. Техника безопасности на уроках по спортивным играм 1 Пекции 1 Содержание учебного материала 1 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, 1	Лекц	ции		1	
инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме. 2 Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря, страховка. 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. Тема 1.2. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Лекцши 1 Содержание учебного материала 1 Общие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улицу. 2 Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции. 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. Тема 1.3. Техника безопасности на уроках по спортивным играм Лекцш 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, 1	Соде				
3доровья, требования к спортивной форме. 2 Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря, страховка. 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. Тема 1.2. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Лекции 1 Содержание учебного материала 1 Общие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улицу. 2 Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции. 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. Тема 1.3. Техника безопасности на уроках по спортивным играм Лекции 1 Содержание учебного материала 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, 1	1				1
2 Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря, страховка. 1 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. 1 Тема 1.2. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Лекции 1 Содержание учебного материала 1 Общие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улицу. 1 2 Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции. 1 Зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции. Заребования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. 1 Тема 1.3. Техника безопасности на уроках по спортивным играм Лекции 1 Содержание учебного материала 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, 1		инструктаж по	технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию		
после окончания занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря, страховка. 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. Тема 1.2. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Лекции 1 Содержание учебного материала 1 Общие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улицу. 2 Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции. 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. Тема 1.3. Техника безопасности на уроках по спортивным играм Лекции 1 Содержание учебного материала 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, 1		здоровья, требо	ования к спортивной форме.		
требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. Тема 1.2. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Лекции 1 Содержание учебного материала Побщие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улицу. Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. Тема 1.3. Техника безопасности на уроках по спортивным играм Лекции 1 Содержание учебного материала Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, 1	2				1
Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. 1 Тема 1.2. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Лекции 1 Содержание учебного материала 1 Общие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улицу. 2 Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции. 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. Тема 1.3. Техника безопасности на уроках по спортивным играм Лекции 1 Содержание учебного материала 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, 1		после окончани	ия занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря,		
первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. Тема 1.2. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Лекции 1 Содержание учебного материала 1 Общие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улицу. 2 Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции. 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. Тема 1.3. Техника безопасности на уроках по спортивным играм Лекции 1 Содержание учебного материала 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, 1		страховка.			
Тема 1.2. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Лекции 1 Содержание учебного материала 1 1 Общие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улицу. 1 2 Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции. 1 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. 1 Тема 1.3. Техника безопасности на уроках по спортивным играм 1 Лекции 1 Содержание учебного материала 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, 1	3	Требования без	опасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях,		1
Лекции 1 Содержание учебного материала 1 1 Общие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улицу. 1 2 Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции. 1 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. 1 Тема 1.3. Техника безопасности на уроках по спортивным играм 1 Лекции 1 Содержание учебного материала 1 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, 1		первая медицин			
Содержание учебного материала 1 Общие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улицу. 1 2 Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции. 1 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. 1 Тема 1.3. Техника безопасности на уроках по спортивным играм Лекции 1 Содержание учебного материала 1 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, 1		Тема 1.2.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике		
1 Общие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улицу. 1 2 Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции. 1 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. 1 Тема 1.3. Техника безопасности на уроках по спортивным играм 1 Лекции 1 Содержание учебного материала 1 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, 1	Лекц	ции		1	
по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улицу. 2 Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции. 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. Тема 1.3. Техника безопасности на уроках по спортивным играм Лекции 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм,	Соде	ржание учебного	материала		
требования к спортивной форме в зале и на улицу. 2 Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции. 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. Тема 1.3. Техника безопасности на уроках по спортивным играм Лекции 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм,	1	Общие требова	ния безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж		1
2 Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции. 1 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. 1 Тема 1.3. Техника безопасности на уроках по спортивным играм 1 Лекции 1 Содержание учебного материала 1 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, 1		по технике безо	опасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья,		
зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции. 3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. Тема 1.3. Техника безопасности на уроках по спортивным играм Лекции 1 Содержание учебного материала 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм,		требования к ст	портивной форме в зале и на улицу.		
снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции. З Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. Тема 1.3. Техника безопасности на уроках по спортивным играм Лекции 1 Содержание учебного материала 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, 1	2	Требования без	опасности перед началом, во время проведения занятий в		1
3 Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. 1 Тема 1.3. Техника безопасности на уроках по спортивным играм Лекции 1 Содержание учебного материала 1 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, 1		зале, на стадиог	не, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка		
первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. Тема 1.3. Техника безопасности на уроках по спортивным играм Лекции 1 Содержание учебного материала 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, 1					
Тема 1.3. Техника безопасности на уроках по спортивным играм Лекции 1 Содержание учебного материала 1 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, 1	3	Требования без	опасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях,		1
Лекции 1 Содержание учебного материала 1 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, 1		первая медицин	нская помощь, противопожарная безопасность.		
Содержание учебного материала 1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, 1		Тема 1.3.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм		
1 Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, 1	Леки	Іекции		1	
	Соде	ержание учебного	материала		
	1	Общие требова	ния безопасности на уроках по спортивным играм,		1
инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию		инструктаж по	технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию		

	опоровия тобо	DRAINIA K OHONTURNOÙ MONVO		
2		ования к спортивной форме. вопасности перед началом, во время проведения занятий в		1
4		вопасности перед началом, во время проведения занятии в после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов		1
	-	блюдение дистанции.		
3		вопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях,		1
3		нская помощь, противопожарная безопасность.		1
	Тема 1.4.	Техника безопасности на уроках по плаванию		
Лекц		техника освопасности на уроках по плаванию	1	
	ржание учебного	моториоло	1	
<u>Соде</u>		ния безопасности на уроках по плаванию, инструктаж по		1
T		сности, допуск к занятиям по состоянию здоровья,		1
		портивной форме в бассейн, правила посещения бассейна.		
2		вопасности перед началом, во время проведения занятий на		1
4		после окончания занятий, подготовка и уборка инвентаря,		1
	соблюдение ди			
3		вопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях,		1
3		нская помощь, противопожарная безопасность.		1
	Тема 1.5.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке		
Лекц		техника осзопасности на уроках по лыжной подготовке	1	
		NOTONNO TO	1	
	ржание учебного	ния безопасности на уроках по лыжной подготовке,		1
1		технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию		1
		рвания к спортивной форме на улицу.		
2				1
4		вопасности перед началом, во время проведения занятий на и после окончания занятий, подготовка и уборка инвентаря,		1
2	соблюдение дистанции.			1
3	Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность.			1
Потет	Тема 1.6.	Техника безопасности на уроках по новым видам спорта	1	
Лекц			1	
	ржание учебного			1
1		ния безопасности на уроках по новым видам спорта,		1
		технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию ования к спортивной форме.		
2				1
2	•	вопасности перед началом, во время проведения занятий и		1
2		я занятий, подготовка и уборка инвентаря.		1
3		вопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях,		1
		нская помощь, противопожарная безопасность.		
	Тема 1.7.	Техника безопасности на уроках по туризму и		
П		спортивному ориентированию	1	
Лекц			1	
	ржание учебного	1		1
1	_	ния безопасности на уроках по туризму и спортивному		1
	ориентировани			1
2		вопасности перед началом, во время проведения занятий в		1
		вой зоне и после окончания занятий.		
3		вопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.		1
	Тема 1.8.	Техника безопасности на уроках по общей физической		
		подготовке	0.5	
Лекц			0,5	
	ржание учебного	•		
1	_	ния безопасности при занятиях по общей физической		1
	подготовке, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по			
	состоянию здоровья, требования к спортивной форме.			
2	•	вопасности перед началом, во время проведения занятий в		1
		але, на улице и после окончания занятий, подготовка и		
	уборка снарядо	в и инвентаря, соблюдение дистанции и страховки.		

3	Требования без	вопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях,		1
	первая медици	нская помощь, противопожарная безопасность.		
	Тема 1.9.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм		
Лекц	ии		0,5	
Содеј	ржание учебного	материала		
1	Общие требова	ния безопасности на уроках по подвижным играм,		1
	инструктаж по	технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию		
	здоровья, требо	ования к спортивной форме в зал и на улицу.		
2		вопасности перед началом, во время проведения занятий в		1
		пе, парке и после окончания занятий, подготовка и уборка		
		ентаря, соблюдение дистанции.		
3		вопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях,		1
		нская помощь, противопожарная безопасность.		
Разде		Гимнастика	23	
	Тема 2.1.	Строевые и общеразвивающие упражнения	6	
	ржание учебного	материала		
	нарские	Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее	3	2
	тические)	изученных в средней школе строевых приемов,		
занят	RN	гимнастических перестроений на месте и в движении;		
		построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и		
		по два; перестроение из одной шеренги в две и обратно; из		
		колонны по одному в колонну по два, три, четыре.		
		Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении.		
		Перемена направления движения.		
		Общеразвивающие упражнения: выполняемые		
		индивидуально, в парах, группах без предметов и с		
		предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические		
		палки, гимнастические скамейки).		
	стоятельная	Классификация физических упражнений. Основные	3	
работ	га студентов	требования, предъявляемые к составлению и проведению		
		комплексов утренней гигиенической гимнастики и		
		физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение		
		правил составления индивидуальных и групповых		
		комплексов. Составление конспекта и проведение		
		упражнений на различные группы мышц в		
	T. 22	подготовительной части урока.		
0	Тема 2.2.	Акробатические упражнения	6	
	ржание учебного	Ā	4	2
	нарские	1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в	4	3
\ 1	тические)	группировке из различных исходных положений; вперед		
занят	ки	прыжком.		
		2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка».		
		3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат.		
		Переворот боком.		
		4. Прохождение акробатической полосы препятствий.		
		5. Комбинация по акробатике.		
Само	стоятельная	Составление комбинаций из изученных элементов. Расчет	2	
	га студентов	объема и интенсивности физической нагрузки.	2	
Paooi	Тема 2.3.	Упражнения в равновесии	3	
Соле	ржание учебного		J	
	ржание учеоного нарские	1. Вскоки: прыжком в сед на бедре. Сед углом, упор лежа.	2	2
	тические)	2. Повороты: кругом на двух в приседе, махом одной на	4	4
занят		90° и на 180°. Прыжки на месте на двух и со сменой ног.		
Junal	11/1	Ходьба по бревну, приставные шаги, танцевальные шаги.		
		Равновесие на одной ноге.		
		3. Соскоки: из упора присев прогнувшись.		
		J. COCKOKII. IIJ YHOPU HPHOOD HPOI HYDIIINOB.		

	4. Комбинация упражнений в равновесии		
Самостоятельная	Составление комбинаций из изученных элементов.	1	
работа студентов	Утренняя гимнастика с мероприятиями по закаливанию и	1	
риооти студентов	самомассажем; самоконтроль при занятиях утренней		
	гимнастикой.		
Тема 2.4.	Упражнения на снарядах	5	
Содержание учебного			
Семинарские	1. Низкая перекладина.	4	3
(практические)	Висы стоя. Упор с прыжка. Перемах одной в упор верхом	7	3
занятия	и в упор сзади. Поворот из упора сзади и упора ноги врозь		
эшигий	в упор.		
	Обороты: назад в упоре ноги врозь, в упоре, вперед из		
	упора ноги врозь.		
	Подъемы: после спада из упора ноги врозь; переворотом в		
	упор из виса стоя; с разбега или виса углом подъем правой		
	(левой), разгибом.		
	Соскоки: махом назад из упора без поворота и с		
	поворотом, перемахом одной из упора ноги врозь, дугой.		
	Комбинация упражнений на низкой перекладине.		
	2. Упражнения на брусьях разной высоты. Размахивания		
	изгибами в висе на верхней жерди.		
	Висы лежа, присев и верхом на нижней жерди хватом за		
	верхнюю. Из виса лежа на нижней поворот в сед на бедре,		
	сед углом.		
	Перемахи в висе лежа на нижней.		
	Равновесия поперек и продольно.		
	Из седа на бедре с хватом одной рукой соскок без		
	поворота и с поворотом.		
	Комбинация упражнений на брусьях разной высоты.		
Самостоятельная	Составление комбинаций из изученных элементов.	1	
работа студентов			
Тема 2.5.	Опорный прыжок	7	
Содержание учебного	•		
Семинарские	Согнув ноги; ноги врозь через козла в ширину и в длину.	5	2
(практические)			
занятия			
Самостоятельная	Оздоровительное и прикладное значение гимнастики.	2	
работа студентов	Классификация видов гимнастики. Особенности личной		
	гигиены и предупреждение травм		
Раздел 3.	Легкая атлетика	27	
Тема 3.1.	Специальные упражнения бегуна	4	
Содержание учебного	1		
Семинарские	1. Бег с ускорением с хода, с высокого и низкого старта;	2	
(практические)	бег с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; бег с		
занятия	«захлестом» голени; «скрестным» шагом; прыжки на		
	одной и двух ногах; выпрыгивание из приседа; прыжок в		
	шаге.		
	2. Бег вниз по наклону с выходом на горизонтальную		
Carrage	дорожку; вверх по наклону с различным углом подъема.	2	
Самостоятельная	Легкая атлетика в системе физического воспитания	2	
работа студентов	Гор на мородина диоточнич	6	
Тема 3.2.	Бег на короткие дистанции	U	
Содержание учебного		4	2
Семинарские	1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по	4	2
(практические) занятия	дистанции, финиширование. 2. Бег 100 м (контрольное упражнение).		
		2	
Самостоятельная	Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики	<i>L</i>	

работа студентов			
Тема 3.3.	Эстафетный бег	3	
Содержание учебного	*		
Семинарские	1. Техника приема и передачи эстафетной палочки:	2	2
(практические)	подводящие упражнения на месте, в движении, на		
занятия	дистанции.		
	2. Эстафетный бег 4 х100 м (контрольное упражнение)		
Самостоятельная	Классификация видов легкой атлетики	1	
работа студентов			
Тема 3.4.	Бег на средние дистанции. Кросс	8	
Содержание учебного	материала		
Семинарские	1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого	6	2
(практические)	старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом),		
занятия	финиширование.		
	2. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега:		
	старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег		
	по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и		
	под уклон, бег по пересеченной местности,		
	финиширование.		
	3. Кросс 1000 и 2000 м (контрольное упражнение).		
Самостоятельная	Особенности личной гигиены легкоатлета	2	
работа студентов			
Тема 3.5.	Прыжок в высоту с разбега	2	
Содержание учебного			
Семинарские	1. Специальные упражнения прыгуна в высоту: махи	2	2
(практические)	ногами у стены, выпрыгивания вверх, подбор разбега,		
занятия	постановка ноги перед отталкиванием, отталкивание и		
	приземление.		
	2. Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
Тема 3.6.	Метание мяча и гранаты	4	
Содержание учебного			
Семинарские	1. Техника метания мяча и гранаты: разбег, скрестные	2	
(практические)	шаги, финальное усилие.		
занятия	2. Специальные упражнения: метание мяча и гранаты с		
	места, с трех-пяти шагов, с короткого разбега, с полного		
	разбега.		
	3. Метание мяча и гранаты (контрольное упражнение)		
Самостоятельная	Правила соревнований по легкой атлетике.	2	
работа студентов			
Раздел 4.	Волейбол	21	
Тема 4.1.	Техника игры в нападении	8	
Содержание учебного			
Семинарские	1. Стойки и перемещения.	6	3
(практические)	2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за		
занятия	голову, через сетку.		
	3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую		
	стороны площадки.		
	4. Нападающий удар по ходу движения, по зонам, скидки.		
	5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение).		
	6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение).		
	7. Подача (контрольное упражнение).		
Самостоятельная	Волейбол в системе физического воспитания	2	2
работа студентов	·		
Тема 4.2.	Техника игры в защите	6	
Содержание учебного			
Семинарские	1. Стойки и перемещения.	4	2
(практические)	2. Прием мяча: над собой, в парах, после подачи,		

3. Блокирование: одниочное, групповое. 4. Прием мача в парах (контрольное упражнение). 5. Прием мача в парах (контрольное упражнение). 6. Прием мача в парах (контрольное упражнение). 2. 2 2 2 2 2 2 2 2				
4. Прием мяча в парах (контрольное упражнение) 5. Прием мяча после подачи (контрольное упражнение) 6 2 2 2 4 4 2 4 4 2 4 4	занятия	нападающего удара, скидок, отскока от сетки.		
S. Прием мяча после подачи (контрольное упражнение) 2 2 2 2 2 2 2 2 2				
Самостоятельная работа студентов Надвиний в неговарительнования общей физической подготовки, организации активного отдыха. Содержание учебного материала Нидивидуальные, групповые и командные действия 4 2 2 2 2 2 2 2 2 2				
работа студентов дизической полготовки, организации активного отдыха. Темя 4.3. Тактика нападения 6 Содержание учебного материала Самостоятельная работа студентов занятиях колейболом. Темя 4.4. Тактика защиты 3 Содержание учебного материала Семинарские (практические) занятия колейболом. Темя 4.4. Тактика защиты 3 Сомержание учебного материала Семинарские (практические) занятия колейболом. Темя 4.5. Учебная игра 7 Содержание учебного материала Самостоятельная работа студентов Темя 4.5. Учебная игра 7 Содержание учебного материала Сомениарские (практические) занятия соревненствование раннее изученных элементов в игре 3 Сомениарские (практические) занятия абота студентов материала Сомениарские (практические) занятия соревнований и судейства. Темя 5.1. Техника игры в нападения Содержание учебного материала Сомениарские (практические) адота студентов образований и судейства. Темя 5.1. Техника игры в нападения Содержание учебного материала Сомениарские (практические) адота студентов Васетбол 22 Темя 5.1. Техника игры в нападения Содержание учебного материала Сомениарские (практические) адота и передача мяча на месте и в движении. Занятия 3. Версине правой и лекой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом. 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, шторяные броски. 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение). 7. Ведение пяма на месте и по прямой (контрольное упражнение). 8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение). 9. Броски мяча после ведения (контрольное упражнение). 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 10. Питрафной бросок (контрольное упражнение). 10. Питрафной бросок (контрольное упражнение). 10. Питрафной бросок (контрольное упражнение). 10. Прадение мяча с изменение (контрольное упражнение). 10. Прадение мяча в заните (к	Самостоятельная		2	2
Теми 4.3. Тактика нападения 6 Солержание учебного материала 4 2 Семинарские (практические) занятия Индивидуальные, групповые и командные действия (практические) занятиях молейболом. 2 Тема 4.4. Тактика защиты 3 Солержание учебного материала Индивилуальные, групповые и командные действия. 2 2 Семинарские (практические) занятия Индивилуальные, групповые и командные действия. 2 2 2 Самостоятельная работа студентов Индивилуальные, групповые и командные действия. 2 2 2 Солержание учебного материала 7 7 7 7 7 7 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3 2 2 2 2 2 <td< td=""><td></td><td></td><td>2</td><td>2</td></td<>			2	2
Содержание учебного материала Семинарские (практические) занятия Особенности дичной гигиены, одежды, обуви, Правила Особенности д			6	
Семинарские (практические) занятия Индивидуальные, групповые и командиые действия 4 2 Самостоятельная работа студентов занятиях волейболом. — — Тема 4.4. Тактика защиты 3 Содержание учебного материала — Семинарские (практические) занятия Индивидуальные, групповые и командные действия. 2 2 Самостоятельная работа студентов Пляжный волейбол. 1 — Тема 4.5. Учебная игра 7 — Содержание учебното материала Сомостоятельная работа студентов 7 — Сомостоятельная работа студентов занятия Особенности личной гитиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства. 4 2 Раздел 5. Баскетбол 22 22 — — Раздел 5. Баскетбол 22 22 —			0	
(практические) занятия Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях волейболом. 2 Тема 4.4. Тактика защиты 3 Содержание учебното материала 2 2 Самостоятельная работа студентов Индивидуальные, групповые и командные действия. 2 2 Самостоятельная работа студентов Пляжный волейбол. 1 1 Тема 4.5. Учебная игра 7 7 Содержание учебното материала Совершенствование раннее изученных элементов в игре 3 2 Сомостоятельная работа студентов Особенности личной гитиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства. 4 2 Самостоятельная работа студентов Особенности личной гитиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства. 4 2 Раздел 5. Баскетбол 22 2 1 Тема 5.1. Техника штры в нападении 8 6 2 Соминарске (практические) 3. Ведение правой и леремещения. 6 2 2 Занятия 1. Борски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведении, птрафные броски. 3 3 5. Ловля и пе		1	4	2
Занятия Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях волейболом. 2 Тема 4.4. Тактика защиты 3 Солержание учебного материала Индивидуальные, групповые и командные действия. 2 2 Сомержание учебного материала Пляжный волейбол. 1 2 2 Занятия Пляжный волейбол. 1 2 2 Тема 4.5. Учебная игра 7 7 7 Содержание учебного материала Сомержание учебного материала 7 2 2 Соминарские (практические) занятия Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства. 2 2 Раздел 5. Баскетбол 22 2 2 Раздел 5. Баскетбол 22 2 Содержание учебного материала Семинарские 1. Стойки и перемещения. 2 2 Содержание учебного материала 1. Стойки и перемещения. 2 2 2 2 Семинарские (практические) 3. Ведение правой и лекой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом. 4 5. Довля и перед		тидивидуальные, групповые и командные денетыи	7	2
Самостоятельная работа студентов занятияя волейболом. 3	\ 1			
работа студентов занятиях волейболом. 3 Тема 4.4. Тактика защиты 3 Солержание учебного материала Индивидуальные, групповые и командные действия. 2 2 Семинарские (практические) занятия Индивидуальные, групповые и командные действия. 2 2 Занятия Пляжный волейбол. 1 1 Сомостоятельная работа студентов Учебная игра 7 7 Солержание учебного материала Совершенствование раннее изученных элементов в игре (практические) занятия 3 2 Самостоятельная работа студентов Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства. 4 2 Раздел 5. Баскетбол 22 2 2 Тема 5.1. Техника штры в нападении 8 2 2 2 Соминарские (практические) 1. Стойки и перемещения. 6 2 2 2 2 Семинарские (практические) 2. Ловля и передача мяча на месте и в движении (по прямой, с изменением направления и бегом. 2 2 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 3 </td <td></td> <td>Особенности регулирования физической нагрузки при</td> <td>2</td> <td></td>		Особенности регулирования физической нагрузки при	2	
Тема 4.4. Тактика защиты 3 Содержание учебного материала 2 2 Семинарские (практические) занятия Индивидуальные, групповые и командные действия. 2 2 Самостоятельная работа студентов Пляжный волейбол. 1 1 Тема 4.5. Учебная игра 7 7 Солержание учебного материала Сомостоятельная осревнование раннее изученных элементов в игре (практические) занятия 3 2 Самостоятельная осревнований и судейства. 22 2 Раздел 5. Баскетбол 22 Тема 5.1. Техника игры в нападении 8 Солержание учебного материала 6 2 Семинарские (практические) 2. Ловля и передача мяча на месте и в движении (по пряжой, с изменением направления) шагом и бегом. 4 5 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 3 2 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 3 3 6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение). 3 3 7. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение). 3 3 </td <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>				
Содержание учебного материала Индивидуальные, групповые и командные действия. 2 2 Семинарские (практические) занятия Пляжный волейбол. 1 2 2 Самостоятельная работа студентов Пляжный волейбол. 7 7 7 Солержание учебного материала Совершенствование раннее изученных элементов в игре (практические) занятия 3 2 Самостоятельная работа студентов Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства. 4 22 Раздел 5. Баскетбол 22 7 22 2 Солержание учебного материала Семинарские (практические) 1. Стойки и перемещения. 6 2 2 Солержание учебного материала 2. Лювля и передача мача на месте и в движении. 2 2 2 Семинарские (практические) 2. Лювля и передача мяча на месте и в движении. 2 <td< td=""><td></td><td></td><td>3</td><td></td></td<>			3	
Семинарские (практические) занятия Индивидуальные, групповые и командные действия. 2 2 занятия Пляжный волейбол. 1 Тема 4.5. Учебная игра 7 Содержание учебного материала Совершенствование раннее изученных элементов в игре (практические) занятия 3 2 Самостоятельная работа студентов Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства. 4 22 Тема 5.1. Техника игры в нападении 8 2 2 Сомержание учебното материала 1 2 2 2 Семинарские (практические) занятия 1 1 1 8 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2 2 1 2			-	
(практические) занятия Пляжный волейбол. 1 Самостоятельная работа студентов Тема 4.5. Учебная игра 7 Солержание учебного материала Совершиенствование раннее изученных элементов в игре 3 2 Семинарские (практические) занятия Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства. 4 2 Раздел 5. Баскетбол 22 2 Тема 5.1. Техника игры в нападении 8 6 Солержание учебного материала Ссминарские 1. Стойки и перемещения. 6 2 Соминарские (практические) 3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом. 2 3 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 2 2 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 3 3 6. Повля и передача мяча в движении (контрольное упражнение). 3 3 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 3 3 7. Ведение мяча после ведения (контрольное упражнение). 3 3 7. Вроск мяча после ведения (контрольное уп		A	2	2
Занятия Самостоятельная работа студентов 1 Тема 4.5. Учебная игра 7 Содержание учебного материала 7 Семинарские (практические) занятия Совершенствование раннее изученных элементов в игре (практические) занятия 3 2 Самостоятельная работа студентов Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства. 4 2 Раздел 5. Баскетбол 22 7 8 Солержание учебного материала 8 6 2 Семинарские (практические) занятия 1. Стойки и перемещения. 6 2 Занятия 3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении. 2 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 2 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 3 6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение). 3 7. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение). 3 9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 11. Прафной бросок (контрольное упражнение). 3		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
Тема 4.5. Учебная игра 7 Содержание учебного материала	` .			
Тема 4.5. Учебная игра 7 Содержание учебного материала Совершенствование раннее изученных элементов в игре (практические) занятия 3 2 Самостоятельная работа студентов Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства. 4 Раздел 5. Баскетбол 22 Тема 5.1. Техника игры в нападении 8 Содержание учебного материала 6 2 Соминарские (практические) занятия 1. Стойки и перемещения. 6 2 Соминарские (практические) занятия 3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом. 2 2 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 3 2 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 3 3 6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение). 3 3 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 3 3 9. Броск мяча после ведения (контрольное упражнение). 3 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 3 12. Самостоятельная работа студентов<	Самостоятельная	Пляжный волейбол.	1	
Содержание учебного материала Совершенствование раннее изученных элементов в игре (практические) занятия 3 2 Занятия Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства. 4 22 Раздел 5. Баскетбол 22 2 Тема 5.1. Техника игры в нападении 8 2 Содержание учебного материала 6 2 2 Семнарские (практические) занятия 1. Стойки и перемещения. 6 2 Самрание учебного материала 2. Ловяя и передача мяча на месте и в движении. 2 (практические) занятия 3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бетом. 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 2 5. Ловя и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 3 3 7. Ведение мача на месте и по прямой (контрольное упражнение). 3 3 7. Ведение мача с изменением направления (контрольное упражнение). 3 3 8. Ведение мача с изменением направления (контрольное упражнение). 3 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 2 2 см	работа студентов			
Семинарские (практические) занятия Совершенствование раннее изученных элементов в игре 3 2 Самостоятельная работа студентов Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства. 4 Раздел 5. Баскетбол 22 Тетма 5.1. Техника игры в нападении 8 Содержание учебного материала 6 2 Семинарские (практические) 1. Стойки и перемещения. 6 2 Занятия 3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом. 2 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 3 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 3 6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение). 3 7. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение). 3 9. Броско мача после ведения (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 10. Штраф	Тема 4.5.	Учебная игра	7	
(практические) занятия Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила работа студентов соревнований и судейства. 4 Раздел 5. Баскетбол 22 Тема 5.1. Техника игры в нападении 8 Содержание учебного материала 6 2 Семинарские (практические) занятия 1. Стойки и перемещения. 6 2 Занятия 3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом. 2 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 3 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 3 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 3 8. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 3 9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 Тема 5.2. Техника игры в защите. 4 Содержание учебного материала 2 2 Семнарские (практические) занятия 1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины. 2 2	Содержание учебного	материала		
Занятия Самостоятельная работа студентов Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства. 4 Раздел 5. Баскетбол 22 Тема 5.1. Техника игры в нападении 8 Содержание учебного материала 2. Ловля и перемещения. 6 2 Семинарские (практические) 3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом. 2 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 2 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 3 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 3 9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 Тема 5.2. Техника игры в защите. 4 Содержание учебного материала 2 2 Семинарские (практические) занятия 1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины. 2 2 1. Владение вночов противодействия броскам в корзину. 3 2 2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, спо	Семинарские	Совершенствование раннее изученных элементов в игре	3	2
Самостоятельная работа студентов Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства. 4 Раздел 5. Баскетбол 22 Тема 5.1. Техника игры в нападении 8 Содержание учебного материала 1. Стойки и перемещения. 6 2 Семинарские (практические) занятия 1. Стойки и перемещения. 6 2 Занятия 2. Ловля и передача мяча на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом. 2 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 3 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 3 6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение). 3 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 3 8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 2 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 2 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 2 10. Прафной бросок (контрольное упра	(практические)			
работа студентов соревнований и судейства. 22 Раздел 5. Баскетбол 22 Тема 5.1. Техника игры в нападении 8 Содержание учебного материала Семинарские 1. Стойки и перемещения. 6 2 Семинарские (практические) 2. Ловля и передача мяча на месте и в движении. 2 2 занятия 3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом. 2 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 2 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 3 6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение). 3 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 3 8. Ведение мяча после ведения (контрольное упражнение). 3 9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной обросок (контрольное упражнение). 2 2 2 Самостоятельная работа студентов 3 4 2 Тема 5.2. Техника игры в защите. 4 2 2<	занятия			
Раздел 5. Баскетбол 22 Тема 5.1. Техника игры в нападении 8 Содержание учебного материала ————————————————————————————————————	Самостоятельная	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила	4	
Тема 5.1. Техника игры в нападении 8 Содержание учебного материала 1. Стойки и перемещения. 6 2 Семинарские (практические) 1. Стойки и перемещения. 2 2 Занятия 3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом. 2 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 2 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 3 6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение). 3 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 3 8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение). 3 9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 2 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 2 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 2 2. Самостоятельная работа студентов 4 Содержание учебного материала 4 Семинарские (практические)	работа студентов			
Содержание учебного материала 1. Стойки и перемещения. 6 2 Семинарские (практические) занятия 2. Ловля и передача мяча на месте и в движении. 2 занятия 3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом. 2 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 2 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 3 6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение). 3 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 3 9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 2 самостоятельная работа студентов 5 Тема 5.2. Техника игры в защите. 4 Содержание учебного материала 2 Семинарские (практические) занятия 1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины. 2 2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броска				
Семинарские (практические) 1. Стойки и перемещения. 6 2 занятия 2. Ловля и передача мяча на месте и в движении. 2 занятия 3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бетом. 2 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 2 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 3 6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение). 3 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 3 8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение). 3 9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 Самостоятельная работа студентов Баскетбол в системе физического воспитания. 2 2 Тема 5.2. Техника игры в защите. 4 Содержание учебного материала 2 2 Семинарские (практические) занятия 1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины. 2 2 1. Противодействия броскам в корзину. 3 3			8	
Самостоятельная работа студентов Баскетбол в системе физического воспитания. Содержание учебного материала Тема 5.2. Техника игры в защите. Семинарские (практические) 3. Прупповые действия в движение. 3. Прупповые действия в защите (контрольное 3. Способы противодействия в расих в корзину. 3. Групповые действия в защите (контрольное 3. Самостоятельная с пособы противодействия в работа студентов 3. Самостоятельная с пособы противодействия в защите (контрольное 3. Самостоятельная с пособы противодействия в защите (контрольная с пособы предменение) 3. Самостоятельная с пособы правитель	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом. 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение) 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение). 9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2		•	6	
(по прямой, с изменением направления) шагом и бегом. 2 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 2 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 3 6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение) 3 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 3 8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение). 3 9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 Тема 5.2. Техника игры в защите. 4 Содержание учебного материала 4 Семинарские (практические) занятия 1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины. 2 2 3 занятия 2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину. 2 2 3 способы противодействия в защите (контрольное) 3 3	\ 1			
4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 2 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 3 6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение) 3 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 3 8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение). 3 9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 Тема 5.2. Техника игры в защите. 4 Содержание учебного материала 4 Семинарские (практические) занятия 1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины. 2 2 3 занятия 2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину. 3 3 групповые действия в защите (контрольное) 3	занятия			2
Прыжке и после ведения, штрафные броски. 3 3 3 3 3 3 3 3 3		\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	_	
5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 3 6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение) 3 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 3 8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение). 3 9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 Тема 5.2. Техника игры в защите. 4 Содержание учебного материала 4 Семинарские (практические) занятия 1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины. 2 2 3. Групповые действия в защите (контрольное) 3				2
упражнение). 6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение) 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение). 9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение). 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). Тема 5.2. Техника игры в защите. Содержание учебного материала Семинарские (практические) 1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины. 2 2 2 Способы противодействия броскам в корзину. 3. Групповые действия в защите (контрольное) 3 2 2 3			1	
6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение) 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 3 8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение). 3 9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 Баскетбол в системе физического воспитания. 2 2 2 Тема 5.2. Техника игры в защите. 4 Содержание учебного материала 4 Семинарские (практические) занятия 1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины. 2 2 2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину. 2 2 3. Групповые действия в защите (контрольное) 3		_ ` ` <u>-</u>		3
упражнение) 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение). 9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение). 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 Самостоятельная работа студентов Тема 5.2. Техника игры в защите. Содержание учебного материала Семинарские (практические) 1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины. 2 2 2 (практические) 2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину. 3. Групповые действия в защите (контрольное) 3		* * *	_	
7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 3 8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение). 3 9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 Самостоятельная работа студентов Баскетбол в системе физического воспитания. 2 2 Тема 5.2. Техника игры в защите. 4 Содержание учебного материала 4 2 2 Семинарские (практические) занятия 1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины. 2 2 3. Групповые действия в защите (контрольное) 3				3
упражнение). 8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение). 9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение). 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 Самостоятельная работа студентов Тема 5.2. Техника игры в защите. Содержание учебного материала Семинарские (практические) 3 Наладение мячом при отскоке от щита или корзины. 2 2 2 (практические) 3 Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину. 3 Групповые действия в защите (контрольное		• •	1	
8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение). 3 9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 Самостоятельная работа студентов Баскетбол в системе физического воспитания. 2 2 Тема 5.2. Техника игры в защите. 4 Содержание учебного материала 4 2 2 Семинарские (практические) занятия 1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины. 2 2 3 2 2 2 3 3 3 3		· · · ·		3
упражнение). 9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение). 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 Самостоятельная работа студентов Тема 5.2. Содержание учебного материала Семинарские 1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины. 2 2 2 (практические) 2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину. 3. Групповые действия в защите (контрольное 3			-	2
9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение). 3 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). 3 Самостоятельная работа студентов Баскетбол в системе физического воспитания. 2 2 Тема 5.2. Техника игры в защите. 4 Содержание учебного материала 2 2 Семинарские (практические) занятия 1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины. 2 2 1. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину. 2 2 3. Групповые действия в защите (контрольное 3				3
10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). Самостоятельная работа студентов Баскетбол в системе физического воспитания. 2 2 Тема 5.2. Техника игры в защите. 4 Содержание учебного материала Семинарские (практические) 1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины. 2 2 (практические) 2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину. 2 3. Групповые действия в защите (контрольное 3			_	2
Самостоятельная работа студентов Баскетбол в системе физического воспитания. 2 2 Тема 5.2. Техника игры в защите. 4 Содержание учебного материала 2 2 Семинарские (практические) 1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины. 2 2 Занятия 2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину. 2 3. Групповые действия в защите (контрольное 3			_	
Тема 5.2. Техника игры в защите. 4 Содержание учебного материала 2 2 Семинарские (практические) занятия 2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину. 2 3. Групповые действия в защите (контрольное 3	C		2	
Тема 5.2. Техника игры в защите. 4 Содержание учебного материала Семинарские (практические) занятия 1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины. 2 2 3. Групповые действия броскам в корзину. 3. Групповые действия в защите (контрольное		ьаскетоол в системе физического воспитания.	2	2
Содержание учебного материала 2 2 Семинарские (практические) 1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины. 2 2 занятия 2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину. 2 3. Групповые действия в защите (контрольное 3	-	Townse were a consume	4	
Семинарские (практические) 1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины. 2 2 занятия 2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину. 2 3. Групповые действия в защите (контрольное 3			4	
(практические) 2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину. 2 3. Групповые действия в защите (контрольное 3		1	2	2
занятия способы противодействия броскам в корзину. 3. Групповые действия в защите (контрольное 3				
3. Групповые действия в защите (контрольное 3	` • ′			2
	интипос		1	2
риражнопист.		` *		3
Самостоятельная Спортивные игры как средство совершенствования общей 2 2	Самостоятельная		2	2
работа студентов физической подготовки, организации активного отдыха.				4
	Семинарские (практические)	1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины. 2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину.	2	2

TD	Т	~	
Тема 5.3.	Тактика игры в нападении	5	
Содержание учебного	*		
Семинарские	1. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.	4	2
(практические)	2. Взаимодействие двух и трех игроков с «соперником» и		2
занятия	без него.		
	3. Командные действия против игрока с мячом и без мяча.		2
	4. Групповые действия в нападении (контрольное		3
C	упражнение).		
Самостоятельная	Особенности регулирования физической нагрузки при	1	2
работа студентов	занятиях баскетболом.	2	
Тема 5.4.	Тактика игры в защите.	3	
Содержание учебного	•	2	2
Семинарские	1. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча.	2	2
(практические)	2. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите.		2
занятия	3. Командные действия, варианты тактических систем в		2
C	защите.		
Самостоятельная	Стритбол.	1	
работа студентов	V. C	2	
Тема 5.5.	Учебная игра.	2	
Содержание учебного			
Семинарские	Совершенствование раннее изученных элементов в игре.	1	3
(практические)			
занятия			
Самостоятельная	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила	1	3
работа студентов	соревнований и судейства.	20	
Раздел 6.	Лыжная подготовка	28	
Содержание учебного			
Тема 6.1.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	4	
Семинарские	Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.	2	2
(практические)			
занятия	п у 1	2	
Самостоятельная	Лыжный спорт в системе физического воспитания.	2	
работа студентов	П	2	
Тема 6.2.	Попеременный двухшажный ход.	3	
Содержание учебного	*	2	2
Семинарские	1. Скользящие шаги.	2	2
(практические)	2. Работа рук при попеременном двухшажном ходе.		2
занятия	3. Согласование работы рук и ног при попеременном		2
	двухшажном ходе.		2
0	4. Попеременный двухшажный ход.	1	3
Самостоятельная	Классификация видов лыжного спорта.	1	2
работа студентов	0	4	
Тема 6.3.	Одновременные ходы	4	
Содержание учебного	•	2	2
Семинарские	1. Одновременный бесшажный ход.	2	3
(практические)	2. Одновременный одношажный ход.		3
занятия	3. Одновременный двухшажный ход.		3
Самостоятельная	Места занятий для лыжной подготовки.	2	2
работа студентов	Vove vor viv		
Тема 6.4.	Коньковый ход	6	
Содержание учебного		4	2
Семинарские 1. Попеременный коньковый ход со свободным		4	2
(практические)	скольжением.		2
занятия	2. Одновременный двухшажный коньковый ход.		3
	3. Одновременный одношажный коньковый ход.		2
Самостоятельная	Подготовка лыж к занятиям.	2	2

- C	двухшажному.		
занятия	2. Переход от одновременного хода к попеременному		2
Самостоятельная	Эстафеты, игры на лыжах и с лыжами.	1	2
работа студентов Тема 6.6.	Способы простология подгамов и отмочов на плучен	3	
Содержание учебного	Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.	3	
Содержание учесного	1. Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом,	1	3
(практические)	т. годъемы, скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	1	3
(практические) занятия	2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка		3
эшилил	отдыха. Спуск «лесенкой».		3
Самостоятельная	Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной	2	2
работа студентов	подготовкой.	4	<i>L</i>
Тема 6.7.	Повороты в движении и торможения	3	
Содержание учебного		3	
Содержание учесного	1. Повороты: «переступанием», «упором», «плугом».	1	3
(практические)	1. Повороты. «переступанием», «упором», «плугом». 2. Торможения: «плугом», «упором», «боковым	1	3
занятия	2. Торможения. «плугом», «упором», «ооковым соскальзыванием», преднамеренное падение.		3
Самостоятельная	Особенности личной гигиены лыжника.	2	2
работа студентов	Осоосиности личной гигисны лыжника.	2	2
Тема 6.8.	Уонь ба на нь вусу на время и выпоснивает	3	
	Ходьба на лыжах на время и выносливость.	3	
Содержание учебного		3	2
Семинарские (практические)	1. Прохождение дистанции 3 км.	3	3 3
(практические) занятия	2. Прохождение дистанции 5 км.		
	3. Прохождение дистанции 10 км.	24	3
Раздел 7. Тема 7.1.	Спортивные и подвижные игры	34	
	Футбол Техника игры в нападении	18	
Содержание учебного		12	
Семинарские	Техника ударов и передачи мяча на месте и в движении.	12	2
(практические)	Остановки мяча. Ведение мяча и обводка по прямой с		
занятия	изменением направления и скорости. Передачи мяча низом		
	и по воздуху. Штрафной удар (КУ). Техника и тактика		
Сомостоятонима	Игры.	6	2
Самостоятельная	Правила игры в футбол	Ü	2
работа студентов Тема 7.2.	Тауника игри в занията	16	
Тема 7.2. Содержание учебного	Техника игры в защите	10	
		11	2
Семинарские	Набивание мяча ногами (КУ). Розыгрыш углового удара.	11	2
(практические)			
занятия			
	Развитие физических качеств футболиста	5	3
Самостоятельная	тазвитие физических качеств футоолиста	3	5
Самостоятельная работа студентов	ВСЕГО	175	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие

4.1.1	учебного кабинета	
4.1.2	лаборатории	[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]
4.1.3	зала	Спортивный зал
		Открытый стадион широкого профиля
		Тренажерный зал
		Лыжная база
		Зал ритмики

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

4.	Учебно-практическое оборудование	
	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Γ
	Бревно гимнастическое напольное	Д
	Бревно гимнастическое высокое	Д
	Козел гимнастический	Д
	Конь гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
	Брусья гимнастические, разновысокие	Д
	Брусья гимнастические, параллельные	Д
	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Д
6	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	Γ
	Скамейка гимнастическая мягкая	Γ
	Комплект навесного оборудования	Д
	Контейнер с набором т/а гантелей	К
	Скамья атлетическая, вертикальная	Γ
	Скамья атлетическая, наклонная	Γ
	Стойка для штанги	Д
	Штанги тренировочные	Д
	Гантели наборные	К
	Коврик гимнастический	К
	Акробатическая дорожка	Д
	Маты гимнастические	Γ
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
	Мяч малый (теннисный)	К
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	К
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	Коврики массажные	К
	Легкая атлетика	
	Планка для прыжков в высоту	Γ
	Стойки для прыжков в высоту	Γ
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Γ
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д

Номера нагрудные	K
Спортивные игры	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д
Мячи баскетбольные	К
Стойки волейбольные универсальные	Д
Сетка волейбольная	Д
Мячи волейбольные	К
Табло перекидное	Д
Туризм	
Палатки туристские (двух местные)	Γ
Рюкзаки туристские	К
Комплект туристский бивуачный	К
Измерительные приборы	
Пульсометр	Д
Шагомер электронный	Д
Комплект динамометров ручных	Д
Динамометр становой	Д
Тонометр автоматический	Д
Весы медицинские с ростомером	Д

Технические средства обучения

No	Наименования объектов и средств материально-технического	Примечания
	обеспечения	
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
	Телевизор с универсальной подставкой	Д
	Видеомагнитофон (видеоплейер)	Д
	Аудио-центр	Д
	Мультимедийный компьютер	Д
	Мультимедиа проектор	Д
	Стол для проектора	Д
	Экран (на штативе или навесной)	Д

Условные обозначения

- Д демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
- 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 l экз. на двух обучающихся);
- Π 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: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, кейс метод, психологические и иные тренинги, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), проблемное обучение, мозговой штурм или брейнсторминг, интеллект-карты, интернет-экскурсии (интерактивная экскурсия), экскурсионный практикум, мастер-класс, знаково-контекстное обучение, проектное обучение, олимпиада, лабораторные опыты, конференция, дистанционное обучение, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

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

Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 (ред. от 26.01.2016) «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2013 № 26755)

Основные печатные источники(2-3 издания)

No	Выходные данные печатного издания		Гриф
		издания	
1	Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО /	2016	
	А. А. Бишаева М. : Академия, 2016 300 с.		
2	Матвеев, А.П. Физическая культура: учебник для 10-11 класса.	2019	
	Базовый уровень / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2019.		

Дополнительные печатные источники

No	№ Выходные данные печатного издания		Гриф
		издания	
1	Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов	2017	
	общеобразовательных учреждений / ред. В.И. Лях, Л.Е.		
	Любомирский, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 2017.		

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		
	готовность и способность	- способность к	Педагогическое
	обучающихся к саморазвитию и	саморазвитию и	наблюдение
	личностному самоопределению;	личностному	
	сформированность устойчивой	самоопределению	Педагогическое
	мотивации к здоровому образу жизни	пропаганды и	наблюдение
	и обучению, целенаправленному	ведение здорового	
	личностному совершенствованию	образа жизни;	
	двигательной активности с	- самостоятельное	
	валеологической и профессиональной	использование	
	направленностью, неприятию	физической	
	вредных привычек: курения,	культуры как	
	употребления алкоголя, наркотиков;	составляющей	
	потребность к самостоятельному	доминанты	Педагогическое
	использованию физической культуры	здоровья;	наблюдение
	как составляющей доминанты	- приобретение	
	здоровья;	личного опыта	
	приобретение личного опыта	творческого	Педагогическое
	творческого использования	использования	наблюдение
	профессионально-оздоровительных	профессионально-	
	средств и методов двигательной	оздоровительных	
	активности;	средств и методов	
	формирование личностных	двигательной	Педагогическое
	ценностно-смысловых ориентиров и	активности;	наблюдение
	установок, системы значимых		
	социальных и межличностных		
	отношений, личностных		
	регулятивных, познавательных,		
	коммуникативных действий в		
	процессе целенаправленной		
	двигательной активности,		
	способности их использования в		
	социальной, в том числе		
	профессиональной, практике;		
	готовность самостоятельно		Педагогическое
	использовать в трудовых и		наблюдение
	жизненных ситуациях навыки		

1 0 0		I
профессиональной адаптивной		
физической культуры;		T.
способность к построению		Педагогическое
индивидуальной образовательной		наблюдение
траектории самостоятельного		
использования в трудовых и		
жизненных ситуациях навыков		
профессиональной адаптивной		
физической культуры;		
способность использования системы		Педагогическое
значимых социальных и		наблюдение
межличностных отношений,		
ценностно-смысловых установок,		
отражающих личностные и		
гражданские позиции, в спортивной,		
оздоровительной и физкультурной		
деятельности;		
формирование навыков		Педагогическое
		наблюдение
сотрудничества со сверстниками,		паолюдение
умение продуктивно общаться и		
взаимодействовать в процессе		
физкультурно-оздоровительной и		
спортивной деятельности, учитывать		
позиции других участников		
деятельности, эффективно разрешать		
конфликты;		
принятие и реализация ценностей		Педагогическое
здорового и безопасного образа		наблюдение
жизни, потребности в физическом		
самосовершенствовании, занятиях		
спортивно-оздоровительной		
деятельностью		
умение оказывать первую помощь		Педагогическое
при занятиях спортивно-		наблюдение
оздоровительной деятельностью;		, ,
патриотизм, уважение к своему		Педагогическое
народу, чувство ответственности		наблюдение
перед Родиной готовность к		
служению Отечеству, его защите.		
Метапредметные результаты		
умение использовать разнообразные	- способность и	- тестирование
формы и виды физкультурной	готовность к	- оценка по результатам
деятельности для организации		самостоятельных работ
<u> </u>	ОСВОЕНИЮ	_
здорового образа жизни, активного	систематических	- анализ результатов
отдыха и досуга;	знаний, их	- оценка умения вести
владение современными	самостоятельному	дискуссию, обсуждение
технологиями укрепления и	пополнению,	содержания и результатов
сохранения здоровья, поддержания	переносу и	совместной деятельности.
работоспособности, профилактики	интеграции;	- оценка умения
предупреждения заболеваний,	- способность	планировать,
связанных с учебной и	работать с	контролировать и
производственной деятельностью;	информацией;	объективно оценивать
владение основными способами	- способность к	свои физические, учебные

		T
самоконтроля индивидуальных	сотрудничеству и	и практические действия в
показателей здоровья, умственной и	коммуникации;	соответствии с
физической работоспособности,	- способность к	поставленной задачей и
физического развития и физических	решению	условиями её реализации;
качеств;	личностно и	- самостоятельно
владение физическими	социально	оценивать уровень
упражнениями разной	значимых проблем	сложности заданий
функциональной направленности,	и воплощению	(упражнений) в
использование их в режиме учебной	найденных	соответствии с
и производственной деятельности с	решений в	возможностями своего
целью профилактики переутомления	практику;	организма;
и сохранения высокой	- способность и	- оценка умения работать в
работоспособности;	готовность к	команде: находить
владение техническими приемами и	использованию	компромиссы и общие
двигательными действиями базовых	ИКТ в целях	решения, разрешать
видов спорта, активное применение	обучения	конфликты на основе
их в игровой и соревновательной	и развития;	согласования различных
деятельности, готовность к	- способность к	позиций.
выполнению нормативов	самоорганизации,	
Всероссийского физкультурно-	саморегуляции и	
спортивного комплекса «Готов к	рефлексии.	
труду и обороне» (ГТО).	рефлексии.	
Предметные результаты		
способность использовать	- способность	Текущий контроль
	использовать	текущии контроль
межпредметные понятия и универсальные учебные действия		
• •	межпредметные понятия и	
(регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной,		
	универсальные	
спортивной, физкультурной,	учебные действия;	
оздоровительной и социальной	- выполнение	
практике;	заданий, связанные	T
готовность учебного сотрудничества	c	Текущий контроль -
с преподавателями и сверстниками с	самостоятельной	выполнение практических
использованием специальных средств	разработкой,	работ по предмету
и методов двигательной активности;	подготовкой,	T
готовность освоение знаний,	проведением	Текущий контроль -
полученных в процессе	студентом занятий	выполнение практических
теоретических, учебно-методических	или фрагментов	работ по предмету
и практических занятий, в области	занятий по	
анатомии, физиологии, психологии	изучаемым видам	
(возрастной и спортивной), экологии,	спорта;	
Жао;	- способность к	
готовность и способность к	самостоятельной	Текущий контроль -
самостоятельной информационно-	информационно-	выполнение практических
познавательной деятельности,	познавательной	работ по предмету
включая умение ориентироваться в	деятельности,	
различных источниках информации,	включая умение	
критически оценивать и	ориентироваться в	
интерпретировать информацию по	различных	
физической культуре, получаемую из	источниках	
различных источников;	информации,	
формирование навыков участия в	критически	Текущий контроль -
различных видах соревновательной	оценивать и	выполнение практических
различных видах соревновательной	оценивать и	выполнение практических

		1
деятельности, моделирующих	интерпретировать	работ по предмету
профессиональную подготовку;	информацию по	
умение использовать средства	физической	Текущий контроль -
информационных и	культуре,	выполнение практических
коммуникационных технологий	получаемую из	работ по предмету
(далее – ИКТ) в решении	различных	
когнитивных, коммуникативных и	источников;	
организационных задач с	- пособность к	
соблюдением требований	участию в	
эргономики, техники безопасности,	различных видах	
гигиены, норм информационной	соревнований.	
безопасности;		

4.2 Примерный перечень

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

- 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.

5. Примерная тематика индивидуальных проектов

- 1. Физкультура и спорт в нашей жизни.
- 2.Влияние лыжной подготовки в освоении профессии.
- 3. Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков.
- 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
- 5. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств у студентов колледжа.
- 6.Герои Олимпийских игр.
- 7. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 8.Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов.
- 9. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма.
- 10.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
- 11. Организация и проведение туристических соревновании, туристических слетов.
- 12. Прикладные виды спорта и их элементы.
- 13.Влияние занятий волейболом на состояние здоровья студентов.
- 14. Лыжная подготовка студентов и её роль в росте и развитии молодого человека
- 15.Положительное влияние занятий футболом на развитие скоростно-силовых качеств студентов.
- 16. История развития вида спорта. По выбору студента.
- 17. Движение источник здоровья, энергии и успешной карьеры
- 18.Ожирение и его последствия на различные функции человека.
- 19. Методы профилактики и борьбы с ожирением.
- 20. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.
- 21. Классический, восстановительный и спортивный массаж.
- 22. Туризм и здоровье человека.
- 23. Методика контроля за функциональным состоянием организма.
- 24. Баскетбол как средство воспитания координационных способностей.
- 25. Режим питания при повышенных спортивных нагрузках.
- 26.Влияние плавания на осанку.
- 27. История развития адаптивной физической культуры.
- 28.Влияние плавания на коррекцию правильной осанки.
- 29. Средства и методы адаптивной физической культуры.
- 30. История Паралимпийских игр.
- 31. Адаптивный спорт содержание, цель, задачи и особенности.
- 32. История развития вида спорта (паралимпийского). По выбору студента.
- 33. Виды спорта Специальной Олимпиады.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	15,00
2. Бег на 60 м (с)	8,0	8,5	9
3. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	24,00	26,10	27,30
4. Наклон вперед из положения стоя на	+6	+8	+13
гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)			
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	230	210	190
(CM)			
6. Подтягивание из виса на высокой перекладине	14	11	9
(количество раз)			
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	42	31	27
(количество раз)			
8. Поднимание туловища из положения лежа на	45	40	36
спине (количество раз за 1 мин)			
9. Челночный бег 3×10 м (c)	7,3	8,0	8,3
10. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	35	29	27

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	09,50	11,20	12,00
2. Бег на 60 м (с)	9,3	10,1	10,5
3. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	17.00	19,00	20,00
4. Наклон вперед из положения стоя на	+7	+9	+16
гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)			
5. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	185	170	160
(см)			
6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	19	13	11
90 см (количество раз)			
7. Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу	16	11	9
(количество раз)			
8. Поднимание туловища из положения лежа на	44	36	33
спине (количество раз за 1 мин)			
9. Челночный бег 3×10 м (c)	8,4	9,3	9,7
10. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	20	16	13