

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 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (углубленная подготовка)

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/профессии
44.02.03	Педагогика дополнительного образования
	

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки/ программа подготовки квалифицированных рабочих и служащих)

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Егоров Н.С.		преподаватель
2			

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

13	мая	2021
[число]	[месяц]	[год]
	[дата представления на экспертизу]	

Рекомендована

Предметно-цикловой комиссией преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 8 от «25» мая 2021 г.

Председатель ПЦК

Н,Н. Вахнина

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	17
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20

1. ПАСПОРТ

рабочей программы учебной дисциплины

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 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

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 «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ», 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 межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 9. формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
- 11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной

деятельностью;

12. 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	44.02.02.	Преподав	ание в нача	льных класса	ax
		(углу	убленная по	дготовка)	
		всего часов	175	в том числе	
максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе					и числе
обязательной аудитор	ной учебной нагру	зки обучающегося		117	часов,
	самостоя	гельной работы обуч	нающегося	58	часов;

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

No	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
	в том числе:	
3.1	индивидуальный исследовательский проект	
	Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии	
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	1,2 семестры
	Итого	175

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

1 курс 1 семестр

Физическая культура Наименование дисциплины

Номер разделов и тем		Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия;	Объем часов	Уровень освоения
		лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)		
	1	2	3	4
Разде	 ел 1.	Теоретический	_	-
,	Тема 1.1.	Физическая культура в общекультурной и		
		профессиональной подготовке студентов		
Лекці	ии		2	
Содеј	ржание учебного	материала		
1	Физическая кулобразования	пьтура как учебная дисциплина среднего профессионального		1
2	самовоспитание	тия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, е и самообразование; ценности физической культуры, ошение и ориентация.		1
3		ования по освоению учебной дисциплины.		1
4	Требования по	соблюдению техники безопасности на уроках физической		1
	культуры.			
	стоятельная	1. Личная гигиена при занятиях физическими	1,5	
работ	работа студентов упражнениями.			
		2. Самовоспитание и самообразование в области физической культуры и спорта		
	Тема 1.2.	Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту		
Лекці	ии		2	
Содеј	ржание учебного	материала		
1		витие; физическая и функциональная подготовленность, ая и профессионально-прикладная физическая подготовка.		1
2		е итоги по освоению учебной дисциплины		1
	стоятельная	1. Подбор индивидуальных упражнений по повышению	2	
	га студентов	уровня физической и функциональной подготовленности	_	
Разде	·	Практический		
, ,	Тема 2.1.	Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения		
Прак	т.занятия		1	
	ржание учебного	материала		
1	ОРУ в кругу.	•		1
2	1 2 2	одниманием бедра; «семенящий» бег; с «захлестыванием»		2
		ковыми шагами, бег с ускорением с хода, с высокого старта		
3	Эстафеты.	•		2
4	4 Кроссовая подготовка до 800 метров			2
Самостоятельная 1. Кроссовая подготовка до 800 метров		1. Кроссовая подготовка до 800 метров	1,5	
работ	га студентов	2. Дополнительное выполнение специальных беговых упражнений		
	Тема 2.2.	Бег на короткие дистанции		
Прак	т.занятия		3	1
	ржание учебного	NOTONIATO		

1	1	ОРУ у опоры.			1
Техника бета на короткие дистаници: начало е высокого старта, стартовое ускорение, бет по дистании, финипипирование 2			отовие и прижковие опражления		
ускорение, бет по дистанции, финицирование 2					
Вст. на короткее дистанции (60 м. 100 м.) 2	3		*		2
Самостоятельная работа студентов 1. Общая физическая полтотовка 1.5	1				2
работа студентов 2. Кроссовая подготовка до 1000 метров 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1				1.5	2
Тема 2.3 Бег на короткие и средние дистанции 3 Паракт занятия 3 1 ОРУ в движении 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2 3 Бег 100 метров 2 4 Техника бега на средние дистанции; начало с высокого старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиципрование. 3 5 Бег в медленном темпе 1000 метров. 3 6 Самостоятсьтвая 1. Подбор упражнений на расслабление мышц и 2 работа студентов растагивание 2 Тема 2.4 Бег на длинные и средние дистанции 2 1 Практ занятия 3 2 2 Сисциальные бегоные и прыжковые упражнения 2 3 Тактика бега на длинные и средние дистанции. 2 4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мышц, растягивание 2 2 Самостоятьльая 2 1 Упражнения на развитие координационных способностей 3 1 Развитения 2 2 Сисциальные бегоные и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Комайтывые подвяжные игры: «Сизйпер». «Пионербол» 2 </td <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>1,3</td> <td></td>			1	1,3	
Практ.занятия	paoor	•	1		
ОРУ в движении 1			ьег на короткие и средние дистанции	2	
1 ОРУ в движении 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2 3 Бет 100 метров 2 4 Техника бега на ордине дистанции; начало с высокого старта, стартовое ускорение, бет по дистанции, финипипрование. 3 5 Бег в медленном темпе 1000 метров. 3 Самостоятельная 1. Подбор упражнений на расслабление мышц и 2 тема 2.4 Бег на длинные и средние дистанции 1 Практ занятия 3 2 Содержание учебного материала 2 2 1 ОРУ в парах 2 2 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Тактика бега на длинные дистанции. 2 4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мышц, растятивание 2 2 Самостоятельная 1. Упражнения общей физической подготовки 2 3 Тема 2.5. Упражнения общей физической подготовки 2 4 Командиные подвижные игрыжковые упражнения 3 Солержание учебного материала	_			3	
2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2 3 Бет 100 метров 2 4 Техника бега на средние дистанции; начало с высокого старта, стартовое ускорение, бет по дистанции, финицирование. 3 5 Бет в медлениом темпе 1000 метров. 3 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор упражнений на расслабление мышц и растягивание 2 Тема 2.4 Бет в медленном темпе 1000 метров. 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ в парах 2 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2 3 Тактика бета на длинные дистанции. 2 4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мышц, растягивание 2 4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мышц, растягивание 2 4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на развитие координационных способностей 2 1 Тема 2.5. Упражнения на развитие координационных способностей 1 1 Содержание учебного матери					
3 Бет 100 метров 2 4 Техника бета на средние дистанции: начало с высокого старта, стартовое ускорение, бет по дистанции,финицирование. 3 5 Бет в медленном темпе 1000 метров. 3 Самостоятельная работа студентов растягивание 1. Подбор упражнений на расслабление мышц и растягивание 2 тема 2.4 Бет на длинные и средние дистанции 1. Практ.занятия 3 Солержание учебного материала 2 2 1 ОРУ в парах 2 2 Степидальные беговые и прыжковые упражнения. 2 3 Тактика бета на длининые дистанции. 2 4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мышп, растягивание 2 2 Самостоятельная работа студентов 3 Тема 2.5. Упражнения общей физической подготовки 2 1 Упражнения на развитие координационных способностей 1 Практ.занятия 2 2 Солержание учебного материала 1 1 1 Упражнения фет 2 Самостоятельная работа студентов					1
Пехника бега на средние листанции: начало с высокого старта, стартовое ускорение, бег по дистанции финипирование. 3			еговые и прыжковые упражнения.		
ускорение, бет по дистанции, финипирование. 5 Бет в медленном темпе 1000 метров. 2 работа студентов растягивание Тема 2.4 Бет на длинные и средние дистанции Практ занятия 3 Содержание учебного материала 1 ОРУ в парах 2 Специальные бетовые и прыжковые упражнения. 2 Тактика бета на длинные дистанции. 3 Тактика бета на длинные дистанции. 4 Кросс 1000 метров 3 Тактика бета на длинные дистанции. 2 Тактика бета на длинные дистанции. 4 Кросс 1000 метров 7 Тема 2.5. Упражнения общей физической подготовки 2 Тема 2.5. Упражнения на развитие координационных способностей Практ. занятия 3 Содержание учебного материала 1 Упражнения ФП. 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 Тактика бета за диночный бет 3 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 Тактика бета за диночный бет 3 Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости Практ. занятия 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 Прыжко в длину с места 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. Практ. занятия 1 Спровые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 Сорержание учебного материала 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 ОРУ типа зарядки 3 Упражнения обней физической полототовки 2 Сноднимание туповища из положения лежа 2 Поднимание туповища из положения лежа					
3 Самостоятельная 1. Подбор упражнений на расслабление мышц и растятивание 2 растятивание 3 растятивание 3 растятивание 2 растятивание 2 растятивание 2 растятивание 2 растятивание 2 растятивание 2 растятивание 3 р	4				3
Самостоятельная рабога студентов растягивание 1. Подбор упражнений на расслабление мышц и 2 Тема 2.4 Бет на длинные и средние дистанции 3 Практ.занятия 3 2 1 ОРУ в парах 2 2 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2 3 3 Тактика бета на длинные дистанции. 2 2 4 Кросс 1000 метров 3 3 5 Упражнения на расслабление мышц, растятивание 2 2 Самостоятельная 1. Упражнения общей физической подготовки 2 дабога студентов 3 3 Тема 2.5. Упражнения на развитие координационных способностей 3 Практ.занятия 3 2 Содержание учебного материала 1 1 1 Упражнения ОФП. 1 1 2 Самостоятельная 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 дабога студентов 3 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости 1 Прыжов в длину с места 3 2					
работа студентов Тема 2.4 Бег на длинные и средние дистанции Практ занятия З Содержание учебного материала 1 ОРУ в парах 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения З Тактика бега на длинные дистанции. 2 Кросс 1000 метров З Тактика бета на длинные дистанции. 2 Самостоятельная расслабление мышц. растятивание 2 Самостоятельная 1. Упражнения на расслабление мышц. растятивание Содержание учебного материала 1 Упражнения общей физической подготовки 2 работа студентов Тема 2.5. Упражнения на развитие координационных способностей Практ:занятия З Содержание учебного материала 1 Упражнения ОФП. 1 Специальные беговые и прыжковые упражнения З Челночный бег Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» Самостоятельная 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 работа студентов Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости Практ:занятия Содержание учебного материала 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 Спрыжов в длину с места З Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» Самостоятельная 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и работа студентов «Пионербол» Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. Практ:занятия 1 Содержание учебного материала 1 Стеровые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 Содержание учебного материала 1 Стеровые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 Содержание учебного материала 1 Стеровые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 ОРУ типа зарядки 1 Оровые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 2 ОРУ типа зарядки 3 Упражнения общей физической подготовки 4 Основные элементы акробатики 5 Поднимание туловища из положения лежа	5	Бег в медленног	м темпе 1000 метров.		3
Тема 2.4 Бег на длинные и средние дистанции 3 Практ:занятия 3 1 ОРУ в парах 2 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2 3 Тактика бега на длинные дистанции. 2 4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мышц. растятивание 2 Самостоэтельная работа студентов 1. Упражнения общей физической подготовки 2 Тема 2.5. Упражнения на развитие координационных способностей 1 Практ:занятия 3 Содержание учебного материала 1 Упражнения ОФП. 1 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 4 Командные польижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 2 4 Командные польижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 2 Самостоятельная 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 практ:занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники	Само	стоятельная	1. Подбор упражнений на расслабление мышц и	2	
Практ занятия 3 Содержание учебного материала 1 0Pу в парах 2 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2 3 Тактика бега на длинные дистанции. 2 4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мышц, растягивание 2 Самостоятельная работа студентов 1. Упражнения на развитие координационных способностей Практ занятия 2 Практ занятия 2 Содержание учебного материала 1. Упражнения на развитие координационных способностей 1 1 Упражнения оФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 2 З Челночный бег 3 3 4 Комащиные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 2 Самостоятельная 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 работа студентов Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости Практ занятия 3 Содержание учебного материала 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 1 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 2 Прыжков в длину с места 3 3 3 Комащиные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 2 4 Скиппин 2 Сместательная 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и практ занятия 1 1 Сторовые упражнения подвижные элементы акробатики. 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	работ	га студентов	растягивание		
Практ:занятия 2 Содержание учебного материала 2 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2 3 Тактика бега на длинные дистанции. 2 4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мыпиц, растягивание 2 Самостоятельная работа студентов Тема 2.5. Упражнения на развитие координационных способностей Практ: занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Упражнения на развитие координационных способностей Практ: занятия 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер», «Пионербол» 2 Самостоятельная 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 работа студентов Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости Практ: занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжков в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и практ: занятия 1 Содержание учебного материала 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и практ: занятия 2 Самостоятельная 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и практ: занятия 1 Содержание учебного материала 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и практ: занятия 1 Содержание учебного материала 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и практ: занятия 1 Содержание учебного материала 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и практ: занятия 1 Содержание учебного материала 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и практ: занятия 1 Содержание учебного материала 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и 1 Практ: занятия 2 Осодержание учебного материала 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки из положения лерестроения и смыкания. 2 1 Осоденьные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из положения лежа 2		Тема 2.4	Бег на длинные и средние дистанции		
1 ОРУ в парах 2 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2 3 Тактика бега на длинные дистанции. 2 4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мыши, растягивание 2 Самостоятельная 1. Упражнения общей физической подготовки 2 тема 2.5. Упражнения координационных способностей 3 Практзанятия 3 Содержание учебного материала 1 1 1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 абота студентов 3 2 Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости 1 Практуантия 3 2 Содержание учебного материала 1 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 <	Прак	т.занятия		3	
1 ОРУ в парах 2 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2 3 Тактика бега на длинные дистанции. 2 4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мыши, растягивание 2 Самостоятельная 1. Упражнения общей физической подготовки 2 тема 2.5. Упражнения координационных способностей 3 Практзанятия 3 Содержание учебного материала 1 1 1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 абота студентов 3 2 Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости 1 Практуантия 3 2 Содержание учебного материала 1 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 <	_		материала		
2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2 3 Тактика бега на длинные дистанции. 2 4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мышц, растягивание 2 Самостоятельная работа студентов 1. Упражнения ва развитие координационных способностей 2 Практ занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выпосливости 3 Практ. занятия 3 Содержание учебного материала 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная<		•	1		2
3 Тактика бега на длинные дистанции. 2 4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мышц, растягивание 2 Самостоятельная работа студентов 1. Упражнения общей физической подготовки 2 Тема 2.5. Упражнения на развитие координационных способностей 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Упражнения ОФП. 1 2 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 1,5 Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости 1 1 Практ занятия 3 2 2 Содержание учебного материала 2 1 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 1 2 Прыжок в длину с места 3 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол»			стовые и прыжковые упражнения		
4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мыши, растягивание 2 Самостоятельная работа студентов 1. Упражнения на развитие координационных способностей Практ. занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости 1 Практ занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппин 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и абота студентов «Пионербол» Тема 2.7 Гимнастика.					
5 Упражнения на расслабление мыши, растягивание 2 Самостоятельная работа студентов 1. Упражнения общей физической подготовки 2 Тема 2.5. Упражнения на развитие координационных способностей Практ занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 практ занятия 3 3 Содержание учебного материала 3 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжов в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппин 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и пработа студентов 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1					
Самостоятельная работа студентов 1. Упражнения общей физической подготовки 2 Тема 2.5. Упражнения на развитие координационных способностей Практ. занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости 3 Практ. занятия 3 2 Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ. занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 С					
работа студентов Тема 2.5. Упражнения на развитие координационных способностей Практ занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 работа студентов 7 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 3 Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости 3 Практ. занятия 3 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 2 Самостоятельная 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и пработа студентов 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ. занятия 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ				2	
Тема 2.5. Упражнения на развитие координационных способностей Практ: занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 Практ: занятия 3 Содержание учебного материала 3 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ.занятия 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общ			1. Упражнения оощеи физической подготовки	2	
Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер», «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 Прыжок в длину с места 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 Самостоятельная планиние прыжковых упражнений 1,5 В тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ.занятия 1 Содержание учебного материала 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 Содержание учебного материала 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 ОРУ типа зарядки 1 З Упражнения общей физической подготовки 2 Ионовные элементы акробатики 2 Оновные элементы акробатики 2 Соновные элементы акробатики 2	paoor		77 ·		
Содержание учебного материала 1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости Практ. занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ.занятия 1 1 Содержание учебного материала 1 1 1 Стровые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4			У пражнения на развитие координационных способностеи	2	
1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 — Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости 3 Практ.занятия 3 2 Содержание учебного материала 2 3 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командыые подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и пработа студентов 1 — Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 — Практ.занятия 1 1 Содержание учебного материала 1 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 <td></td> <td></td> <td></td> <td>3</td> <td></td>				3	
2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер», «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости Практ: занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов «Пионербол» «Пионербол» 1 тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ. занятия 1 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из по					
3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости Прыкт.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и пработа студентов 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ.занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из положения лежа 2					
4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и пработа студентов 1 Практ.занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из положения лежа 2			еговые и прыжковые упражнения		
Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости Прыкт занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ: занятия 1 1 Содержание учебного материала 1 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из положения лежа 2					_
Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из положения лежа 2	4	Командные поді	* * *		2
Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ.занятия 1 Содержание учебного материала 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из положения лежа 2	Само	стоятельная	1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений	1,5	
Практ:занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ.занятия 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 1 ОРУ типа зарядки 1 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из положения лежа 2	работ	а студентов			
Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ.занятия 1 1 Содержание учебного материала 1 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из положения лежа 2		Тема 2.6.	Упражнения на развитие силы и выносливости		
1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов «Пионербол» 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и пработа студентов «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из положения лежа 2	Прак	т.занятия		3	
1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов «Пионербол» 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и пработа студентов «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из положения лежа 2			материала		
2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов «Пионербол» 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и пработа студентов «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ.занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из положения лежа 2		•	•		2
3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов (Пионербол») 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и пработа студентов (Пионербол») 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. Практ.занятия содержание учебного материала 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из положения лежа 2	2	-	1,2 1 1		
4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов (Пионербол» 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и пработа студентов (Пионербол») 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. Практ.занятия содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из положения лежа 2					
Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. Практ.занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из положения лежа 2	-		p j man, manonopoorur		
работа студентов «Пионербол» Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. Практ.занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из положения лежа 2			1 Ознакомпение правилами игры «Охотрики и утки» и	1	
Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. Практ.занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из положения лежа 2				1	
Практ.занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из положения лежа 2	раоот	•	•		
Содержание учебного материала 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из положения лежа 2		1 CM 4.1	т импастика. Основные элементы акробатики.		
Содержание учебного материала 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из положения лежа 2	Прог	T DOLLGTIA		1	
1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из положения лежа 2	_		NOTES NO	1	
2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из положения лежа 2	_		•		1
3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из положения лежа 2	-		1 1 1 1		_
4 Основные элементы акробатики 2 5 Поднимание туловища из положения лежа 2					
5 Поднимание туловища из положения лежа 2		•	•		
6 Подвижные игры.		Поднимание ту	ловища из положения лежа		
	6	Подвижные игр)Ы.		3

Самос	стоятельная	1. Поднимание туловища из положения лёжа	1,5	
работ	а студентов	2. Упражнения ОФП		
	Тема 2.8	Элементы акробатики, скиппинг		
Прак	т.занятия		3	
Содер	жание учебного	материала		
1	Строевые упраж	кнения: приемы построения, перестроения и смыкания		2
2	ОРУ типа заряд	цки и для подвижности в суставах		1
3	Элементы акро	обатики: группировки, перекаты, стойки, «мост», кувырок		2*
	вперед.			
4	Поднимание ту	ловища из положения, лежа за 1 мин		3
5	Скиппинг			2
6	Игровой калей,	доскоп		2
Самос	стоятельная	1. Прыжки через скакалку	1,5	
работ	а студентов	2. Упражнения на растягивание		
	Тема 2.9.	Опорный прыжок и элементы акробатики		
Прак	т.занятия	The state of the s	3	
	жание учебного	материала	_	
1	ОРУ со скакалн			1
2		скакалку за 1 мин		3
3		вание элементов акробатики.		2
4	•	нения опорного прыжка (вскок на колени).		1
5		ание командных действий в пионерболе.		2
			1	
	стоятельная	1. Прыжки через скакалку	1	
работ	а студентов	2. Подбор и выполнение упражнений на мышцы		
	T 2.10	брюшного пресса		
17	Тема 2.10.	Полоса препятствий с элементами гимнастики	2	
	т.занятия		3	
	жание учебного			
1	ОРУ в движени			1
2	Полоса препятс			2
3	Элементы акро	батики		3
4	Техника выполн	нения опорного прыжка		1
5	Подвижные игр	ы и игры на внимание		2
Самос	стоятельная	1. Упражнения ОФП	1	
работ	а студентов	2. Подбор игр на внимание		
	Тема 2.11	Приемы лазания и элементы акробатики		
Прак	т.занятия		3	
	жание учебного	материала		
1		гических скамейках. Упражнения для мышц брюшного пресса		1
l	и спины.	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
2		ія (скамейка, стенка, канат).		2
3	Элементы акро			2
4		з положения стоя на гимнастической скамье		3
5	Опорный прыж			2
6	Подвижные игр			2
	тодвижные игр стоятельная	1. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины	1	
	а студентов	2. Требования при проведении подвижных игр	1	
paoor	Тема 2.12	 		
Прот		Развитие физических качеств средствами гимнастики	3	
-	т.занятия	моторионо	J	
	жание учебного			1
1		ики и на координацию движений.		1
2	Приемы лазани			2
3		із виса на высокой перекладине (юноши), на низкой		3
	<u> </u>	евушки) (количество раз)		
4	Скиппинг			2
5	Подвижные игр	ы с мячами и на внимание		2

		1 1	1	
	стоятельная	1. Подвижные игры как средство физического воспитания	1	
раоот	а студентов			
	Тема 2.13	Спортивные игры. Волейбол: Упражнения по усвоению		
П		техники владения мячом.	2	
_	т.занятия		3	
•	жание учебного	материала		
1	ОРУ с мячами			2
2		олиста, перемещения по площадке		2
3		ача мяча над собой, в парах		2
4	Игры с элемент			2
	стоятельная	1. Влияние игровых упражнений на координационные	1	
работ	а студентов	способности		
	Тема 2.14.	Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача		
		мяча		
Прак	т.занятия		3	
Содер	жание учебного	материала		
1	ОРУ в движени	И		2
2	Перемещения п	о площадке. Разметка площадки		2
3		ча мяча сверху, снизу над собой и в парах		2
4	Нижняя прямая			2
5		элементами волейбола.		2
_	стоятельная	1. Спортивные игры как средство организации активного	2	
	а студентов	отдыха.	_	
pacor	Тема 2.15	Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом		
Прак	т.занятия	Боленоол. Комониционные денетым для владения им юм	3	
	жание учебного	мотарио по	3	
<u>Содср</u>	ОРУ на месте	материала		2
		200 1		2
2		ача мяча сверху, снизу над собой, в парах.		2
3	Нижняя прямая			2
4		элементами волейбола.	2	2
	стоятельная	1. Основные правила игры в волейбол	2	
работ	а студентов			
	Тема 2.16	Волейбол: Комбинационные действия на игровой площадке		
	т.занятия		3	
Содер	жание учебного			
1		льными мячами в парах		2
2		ча мяча сверху, снизу над собой, в парах.		2
3	Различные видь			2
4	Комбинационны	ые действия в волейболе		2
Самос	стоятельная	1. Правила судейства игры в волейбол	1	
работ	а студентов			
	Тема 2.17.	Баскетбол: Передачи мяча, ведение и броски по кольцу		
Прак	т.занятия		3	
Содер	жание учебного	материала		
1	Жонглирование	мячом		1
2	Передачи мяча			2
3	Ведение мяча ш	•		2
4	Броски по колы			2
5		идуальной опеки игрока.		2
6		ствия в нападении.		2
	стоятельная	1. Основные правила игры в баскетбол	1	
	а студентов		1	
P#001	Тема 2.18.	Баскетбол: Комбинированные упражнения для		
	I CHIR M.IU.	совершенствования техники владения мячом		
Прак	т.занятия	объершеного полини виддения ми чем	4	
_	жание учебного	материала	•	
Содер	жание учеоного	материала		

1	Упражнения с	мячами в движении		1	
2	Ведение мяча (пробежки, двойное ведение, фолы)			1	
3	Броски по колы	ıy.		2	
4	Учебная игра.	Учебная игра.			
Само	Самостоятельная 1. Правила судейства игры в баскетбол		1		
работ	а студентов				
	Тема 2.19	Выявление уровня освоения контрольных нормативов			
		по разделам программы			
Практ.занятия		2			
Содер	Содержание учебного материала				
1	Зачетное занят	ие		3	

1 курс 2 семестр

Номер разделов и тем		Наименование разделов и тем	Объем часов	Уровень освоения
	Тем	Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия;		0020011111
		лабораторные и контрольные работы;		
		самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)		
	1	(если преоусмотрены)	3	4
Разп	 ел 1.	Теоретический	3	
т азд	Тема 1.1.	Лыжная подготовка в системе физического воспитания		
Лекц		VIBINITAL HOGI OTOBRA B CHOTOMO QUISH TECROTO BOCIMITATINA	3	
	ржание учебного	материала	3	
<u>Содс</u>		й по лыжной подготовке на органы и системы человека		1
2		чной гигиены при занятиях на лыжах		2
3		не переохлаждений и обморожений, заболеваний и травм при		1
5	занятиях на све			1
4		сности на уроках лыжной подготовки		2
5		метеорологических условий и режима занятий		2.
	ттринцип учета	1. Подбор одежды и инвентаря при занятиях на лыжах	1,5	2
	та студентов	1. Подоор одежды и инвентаря при занятиях на лыжах	1,3	
раоо	Тема 1.2.	Использование лыжной подготовки в физкультурно-		
	1 CM a 1.2.	оздоровительной деятельности для укрепления здоровья		
Лекп	17777	оздоровительной деятельности для укрепления здоровья	1	
	ржание учебного	моторио по	1	
<u>Соде</u>		материала изкультурно-оздоровительной деятельности		1
2				2
4	здоровья	урно-оздоровительной деятельности для укрепления		2
3		общения к физкультурно-оздоровительной деятельности		1
4		метеорологических условий и режима занятий		2
	тринцип учета	1. Знание алгоритма участия в физкультурно-	1,5	2
		оздоровительной деятельности	1,3	
	та студентов ел 2.	Практический		
газд	тема 2.1.	Лыжная подготовка . Основные способы передвижения на		
	1 cma 2.1.	лыжах		
Пъс	кт.занятия	JIDIAGA	2	
	ержание учебного	MOTORNIO TO	<u> </u>	
<u>Соде</u>		оски лыж. Строевые команды с лыжами и на лыжах		1
2		оски лыж. Строевые команды с лыжами и на лыжах ия освоения способов передвижения		2
3		ия освоения спосооов передвижения посообы передвижения посообы передвижения посообы передвижения посообы передвижения посообы посообы передвижения посообы пере передвижения посообы пере передвижения передвижения посообы передвижения пер		2
4				2
4	Спосооы подъ «ёлочкой».	ема на лыжах: ступающим шагом, «полуёлочкой» и		2
5		ах в основной, высокой и низкой стойках		2
5 6	-	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		2
U	Передвижения	на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней		

	интенсивности	для юношей – до 3 км, для девушек – до 2 км		
Само	стоятельная	1. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям (смазка лыж)	1,5	
	га студентов	1. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям (смазка лыж)	1,5	
раоот	Тема 2.2.	Упражнения для освоения способов передвижения на		
	1 ema 2.2.	лыжах		
Прог	т.занятия	JIDIAGA	3	
	ржание учебного	NOTONNO TO	3	
<u>Содеј</u>		а лыжах с палками: скользящий шаг с движением рук и		1
1	*	1.0		1
2	-	ок за середину, скользящий шаг с постановкой палок на снег		2
2	-	иесте: переступая вокруг пяток и носков лыж, махом через		2
3	лыжу назад.			2
4	Способы подъе	·		2
4		на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней для юношей – до 5 км, для девушек – до 3км		2
Carro		·	1.5	
	стоятельная	1. Совершенствование способов передвижения на лыжах	1,5	
pa001	та студентов Тема 2.3	при прохождении дистанции до 1 км. Попеременный двухшажный ход		
Прох		Попеременный двухшажный ход	3	
_	т.занятия	NOTONYO VO	3	
	ржание учебного	•		2
1	Повороты на м			2
2		еменно двухшажного хода (скользящий шаг, работа рук)		2
3		пусков в различных стойках		2
4	Игровые задані			2
5		е рациональной техники с условиями рельефа местности -		2
_		истанции до 5 км		
	стоятельная	1. Использование рациональной техники с условиями	1,5	
работ	та студентов	рельефа местности и при спусках		
		2. Прохождение дистанции до 1 км.		
	Тема 2.4	Классификация одновременных ходов		
Прак	питкнаетт		3	
_	ржание учебного	материала		
1	` , 	еменно двухшажного хода.		2
2		одновременных ходов		2
3		пусков в различных стойках		2
4	Лыжные эстафо			2
5		на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней		3
5		для юношей – до 10 км, для девушек – до 6 км		5
Само	стоятельная	1. Использование рациональной техники в зависимости от	1,5	
	га студентов	условий рельефа местности	1,5	
paoor	и студентов	2. Прохождение дистанции до 2 км.		
	Тема 2.5.	Применение лыжных ходов в соответствии с рельефом		
	1 cma 2.3.	местности.		
Ппак	т.занятия		3	
_	ржание учебного	материала	3	
<u>Содс</u>		двушажный, одновременный бесшажный, одношажный ходы		2
2		двушажный, одновременный оссшажный, одношажный ходы		3
3		жения на лыжах		2
4		едвижения на отрезках дистанции с соревновательной		3
7				3
Само	скоростью: для юношей – 350-1000 м, для девушек — 300-800 м. Самостоятельная 1. Совершенствование техники одновременных ходов при		1,5	
	га студентов	прохождении дистанции до 3 км.	1,5	
раоот	•	*		
	Тема 2.6. Попеременные и одновременные ходы			
Прот			2	
	т.занятия	матариала	3	
Содер	т.занятия ржание учебного	1	3	2
	ст.занятия ржание учебного Совершенствов	материала вание техники классических способов передвижения ния одновременными ходами	3	2 3

	0 6	T	1	2	
3		жения на лыжах		2	
4	1	тьемов различной крутизны		2	
5		оы и игровые задания на склоне.		3	
6	Прохождение дистанции в средней интенсивности до 8 км				
	стоятельная	1. Совершенствование скользящего шага при прохождении	1,5		
работ	а студентов	дистанции до 3 км.			
	Тема 2.7	Развитие выносливости средствами лыжной подготовки			
	т.занятия		3		
Содер	эжание учебного	материала]			
1	Применение лы	ижных ходов в зависимости от рельефа.		2	
2	Техника выполн	нения попеременного хода (скользящий шаг)		3	
3	Способы тормо	жения на лыжах		2	
4	Развитие вынос	ливости- равномерное прохождение дистанции до 10 км		3	
Самос	стоятельная	1. Техника и тактика прохождение дистанции на время	1,5		
	а студентов		-,-		
pwoor	Тема 2.8	Прохождение дистанции в условиях соревнований			
Прак	т.занятия	прохождение днетанции в условиях соревновании	3		
_	эжание учебного	материала	J		
<u>Содер</u>		•		2	
1	<u> </u>	азминочного круга.		2	
2	Подготовительн	* 1		2	
3	Подвижные игр			2	
4	•	истанции в условиях соревнований		3	
5		растягивание и восстановление		3	
	стоятельная	1. Техника преодоления спусков различной крутизны при	1,5		
работ	а студентов	прохождении дистанции 3 км.			
	Тема 2.9.	Спортивные игры. Баскетбол: Ведение и броски по			
		кольцу			
Прак	т.занятия		3		
Содер	жание учебного	материала			
1	Сочетание спос	собов перемещений по площадке		2	
2	Передачи мяча	различными способами: с отскоком, от груди, от плеча		2	
3	Ведение мяча п			3	
4		ах с последующим броском в кольцо		2	
5	Прыжок в длин	•		3	
6		вание технических навыков в учебной игре		2	
-	стоятельная	1. Развитие основных двигательных качеств в баскетболе	1,5		
	а студентов	1. Газвитие основных двигательных качеств в оаскетооле	1,3		
paoor		Гормотбол: Томууморууч дойолгууд уул дарууч			
П	Тема 2.10.	Баскетбол: Технические действия на площадке	2		
	т.занятия		3		
	жание учебного	•			
1	•	координацию с мячами		2	
2	Способы переда			2	
3		мой, с изменением направления, переводом мяча		2	
4	Бросок по колы	Ÿ		3	
5	Прыжки на ска	калке за 1 мин		3	
6	Применение на	выков в учебной игре		2	
Самос	стоятельная	1. Выполнение прыжковых упражнений	1,5		
	а студентов	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	ŕ		
	Тема 2.11	Волейбол: прием- передача сверху и подачи мяча			
Прак	т.занятия	to the state of th	3		
_	эжание учебного	материала			
1		набивными мячами		1	
2		стойки, бег, остановки, скачок		2	
3	_ ·			2	
	•	я техники владения приемом - передачей мяча сверху			
4	Прием-передача			3 2	
5	Нижняя прямая подача.				

			1		
6	Учебная игра			2	
	стоятельная	1. Подбор упражнений для развития координационных	1,5		
работ	а студентов	способностей			
	Тема 2.12	Волейбол: Комбинированные действия на площадке			
Прак	Практ.занятия				
_	жание учебного	материала			
1		вые упражнения на скамейках		1	
2		а-передачи мяча с перемещением.		2	
3	Нижняя прямая			3	
4					
		іствия в учебной игре	1.7	2	
	стоятельная	1. Прыжки через скакалку	1,5		
работ	а студентов				
	Тема 2.13	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега.			
	т.занятия		3		
Содер	жание учебного	материала			
1	ОРУ проходны	м способом		1	
2	Специальные п	рыжковые упражнения.		2	
3		ра разбега, беговые шаги, череход через планку.		2	
4		ту с прямого разбега.		2	
	стоятельная	1. Выполнение упражнений для укрепления мышц	1,5		
	а студентов	брюшного пресса	1,5		
работ	Тема 2.14.		+		
П		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2		
_	т.занятия		3		
Содер	жание учебного				
1	Упражнения дл	я развития гибкости. ОРУ у опоры.		1	
2	Разбег, переход	через планку, скрестный шаг, приземление с 5-7 беговых		2	
	шагов				
3	Эстафеты с пры	ІЖКАМИ		2	
4		ловища из положения лежа за 1 мин.		3	
Самос	стоятельная	1. Выполнение упражнений для развития гибкости	1,5		
	а студентов		_,_		
pacor	Тема 2.15	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»			
Прои	т.занятия	техника прыжка в высоту спососом «перешагивание»	3		
			3		
	жание учебного				
1	ОРУ у шведско			1	
2	Эстафеты с бего	1		2	
3		нения прыжка в высоту		3	
4	Легкоатлетичес	кие подвижные игры		2	
Самос	стоятельная	1. Выполнение упражнений с отягощением	1,5		
работ	а студентов	· -			
	Тема 2.16	Развитие взрывной силы			
Прак	т.занятия	1	3		
	жание учебного	материала			
<u>Содс</u> р		пражнения для укрепления мышц спины.		1	
2		рыжковые и беговые упражнения.		2	
3		рыжковые и осговые упражнения. о мяча: беговые шаги, финальное усилие.		2	
		* · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
4	Челночный бег			3	
	5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.			2	
	стоятельная	1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины	1,5		
работ	а студентов				
	Тема 2.17.	Бег на короткие и средние дистанции			
Прак	т.занятия		3		
_	жание учебного	материала			
1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	и. Упражнения для рук и плечевого пояса.		1	
2		еговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с		2	
_		манием бедра; «семенящий» бег; с «захлестыванием»		-	
	высоким подниманием осдра, «семенящии» ост, с «захлестыванием»				

	голени; с прыж	жовыми шагами, бег с ускорением с хода, с высокого старта		
3	Бег 60 м, 100 м	етров		3
4	Равномерный б	ег слабой и средней интенсивности до 5 мин		2
Само	стоятельная	1. Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса	1,5	
рабо	га студентов			
	Тема 2.18.	Бег на длинные дистанции		
Праг	кт.занятия		4	
Соде	ржание учебного	материала		
1	ОРУ в кругу			1
2	Специальные б	беговые упражнения.		2
3	Эстафеты.			2
4	Тактика бега н	а выносливость.		2
5	Кросс 2000 мет	гров (девушки), 3 000 м. (юноши)		3
6	Упражнения на	а восстановление и растягивание		2
Само	стоятельная	Выполнение упражнений на растягивание мышц.	1,5	
рабо	га студентов			
	Тема 2.19	Выявление уровня освоения контрольных нормативов		
		по разделам программы		
Праг	Практ.занятия		2	·
Соде	ржание учебного	материала		
1	Зачетное занят	ие		3

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	спортивный зал
4.1.2	лаборатории	[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины] информатики и информационно-коммуникационных технологий;
4.1.3	зала	библиотека;
		читальный зал с выходом в сеть Интернет.

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического	Примечания
1	обеспечения	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д
1.2	Учебник по физической культуре	Ф
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	К
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
2	Печатные пособия	
2.1	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д
3	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	К
3.2	Аудиозаписи	К
4.	Учебно-практическое оборудование	
	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Ф
	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
	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	П
	Контейнер с набором т/а гантелей	Ф
	Коврик гимнастический	Ф

Акробатическая дорожка	Д
Маты гимнастические	Φ
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
Мяч малый (теннисный)	Φ
Скакалка гимнастическая	К
Мяч малый (мягкий)	Φ
Палка гимнастическая	К
Обруч гимнастический	К
Легкая атлетика	
Планка для прыжков в высоту	П
Стойки для прыжков в высоту	П
Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
Номера нагрудные	К
Спортивные игры	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	К
Мячи баскетбольные	Ф
Жилетки игровые с номерами	Ф
Сетка волейбольная	Д
Мячи волейбольные	Ф
Табло перекидное	Д
Компрессор для накачивания мячей	Д
Лыжная подготовка	
Лыжи беговые	К
Ботинки лыжные	К
Лыжные палки	К
Средства до врачебной помощи	
Аптечка медицинская	К
	-

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 1 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 (нтерактивная 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 источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год	Гриф
		издания	
1	Быченков С.В. Физическая культура. Учебник	2017	гриф

Дополнительные источники:

No	Выходные данные печатного издания	Год	Гриф
		издания	
1	Барчуков, И.С. Физическая культура: учебное пособие для вузов	2015	Допущ.
	[Текст] / И. С. Барчуков М : ЮНИТИ-ДАНА, 2003 255 с.		
2	Бишаева, А.А., Зимин, В.Н. Физическое воспитание и валеология:	2015	Реком.
	учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое		
	воспитание молодежи с профессиональной и валеологической		
	направленностью [Текст] / А.А. Бишаева, В.Н. Зимин. – Кострома:		
	Изд-во КГУ, 2015		
3	Мишин, Б., Погадаев, Г. Примерные билеты и ответы по	2016	Реком.
	физической культуре для подготовки к устной итоговой		
	аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных		
	учреждений [Текст] / Б. Мишин, Г. Погадаев. – М.: Дрофа, 2016. –		
	54 c.		

Ресурсы Интернет

Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека

http://window.edu.ru/window/library

Электронная библиотека учебно-методической литературы для общего и профессионального образования.

http://spo.1september.ru/

Газета "Спорт в школе"

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

Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

http://festival.1september.ru/

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

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.

Nº	Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
			результатов
	Пиничестия не результести		обучения
Л.1.	Личностные результаты готовность и способность	Формирование способности	Наблюдение и
J1.1.	обучающихся к саморазвитию и	к саморазвитию и	оценивание
	личностному самоопределению;	личностному	оценивание
	личностному самоопределению,	самоопределению	
Л.2.	сформированность устойчивой	Формирование мотивации к	Наблюдение и
31.2.	мотивации к здоровому образу жизни	здоровому образу жизни и	оценивание
	и обучению, целенаправленному	обучению.	оценивание
	личностному совершенствованию	Совершенствование	
	двигательной активности с	двигательной активности с	
	валеологической и профессиональной	валеологической и	
	направленностью, неприятию вредных	профессиональной	
	привычек: курения, употребления	направленностью.	
	алкоголя, наркотиков;	Неприятие вредных	
	, ,	привычек.	
Л.3.	потребность к самостоятельному	Самостоятельное	Наблюдение и
	использованию физической культуры	использование физической	оценивание
	как составляющей доминанты	культуры как	
	здоровья;	составляющей доминанты	
		здоровья	
Л.4.	приобретение личного опыта	Творческое использование	Наблюдение и
	творческого использования	профессионально-	оценивание
	профессионально- оздоровительных	оздоровительных средств и	
	средств и методов двигательной	методов двигательной	
	активности;	активности	
Л.5.	формирование личностных	Сформированные	Наблюдение и
	ценностно-смысловых ориентиров и	личностно-смысловые	оценивание
	установок, системы значимых	ориентиры и установки,	
	социальных и межличностных	значимых социальных и	
	отношений, личностных	межличностных	
	регулятивных, познавательных,	отношений,	
	коммуникативных действий в	познавательных и	
	процессе целенаправленной	коммуникативных действий	
	двигательной активности,	в процессе	

	способности их использования в	целенаправленной	
	социальной, в том числе	двигательной активности и	
	профессиональной, практике;	способности использования	
	профессиональной, практике,	в социальной и	
		профессиональной	
		практике	
Л.6.	готовность самостоятельно	Самостоятельное	Наблюдение и
J1.0.	использовать в трудовых и жизненных	использование навыков	оценивание
	ситуациях навыки профессиональной	профессиональной	Оценивание
	адаптивной физической культуры;	адаптации физической	
	адаптивной физической культуры,	культуры в трудовых и	
		жизненных ситуациях	
Л.7.	способность к построению	Формирование способности	Наблюдение и
J1. / .	индивидуальной образовательной	к построению	оценивание
	траектории самостоятельного	индивидуальной	Оценивание
	использования в трудовых и	траектории в трудовых и	
	жизненных ситуациях навыков	жизненных ситуациях и	
	профессиональной адаптивной	навыков адаптивной	
	физической культуры;	физической культуры	
Л.8.	способность использования системы	Использование ценностно-	Наблюдение и
71.6.	значимых социальных и межличност-	смысловых установок в	оценивание
	ных отношений, ценностно-	спортивной,	Оценивание
	смысловых установок, отражающих	оздоровительной и	
	личностные и гражданские позиции, в	физкультурной	
	спортивной, оздоровительной и	деятельности	
	физкультурной деятельности;	деятельности	
Л.9.	формирование навыков	Сформированность	Наблюдение и
31.7.	сотрудничества со сверстниками,	навыков продуктивного	оценивание
	умение продуктивно общаться и	общения со сверстниками,	оценивание
	взаимодействовать в процессе	эффективного разрешения	
	физкультурно-оздоровительной и	конфликтов	
	спортивной деятельности, учитывать	ф	
	позиции других участников		
	деятельности, эффективно разрешать		
	конфликты;		
Л.10.	принятие и реализация ценностей	Физическое	Наблюдение и
	здорового и безопасного образа	самосовершенствование,	оценивание
	жизни, потребности в физическом	реализация ценностей	,
	самосовершенствовании, занятиях	здорового и безопасного	
	спортивно-оздоровительной	образа жизни	
	деятельностью	*	
Л.11.	умение оказывать первую помощь	Формирование умений	Наблюдение и
	при занятиях спортивно-	оказания первой помощи	оценивание
	оздоровительной деятельностью;	при занятиях спортивно-	
		оздоровительной	
		деятельностью	
Л.12.	патриотизм, уважение к своему	Формирование чувства	Наблюдение и
	народу, чувство ответственности	ответственности перед	оценивание
	перед Родиной готовность к служению	Родиной, патриотизма,	
	Отечеству, его защите.	уважения к своему народу	
	Метапредметные результаты		
M.1.	способность использовать	Использование	Текущий
	метапредметные понятия и	метапредметных понятий и	контроль

	универсальные учебные действия	учебных действий в	
	(регулятивные, познавательные,	физкультурно-спортивной,	
	коммуникативные) в познавательной,	оздоровительной и	
	спортивной, физкультурной,	социальной практике	
	оздоровительной и социальной		
	практике;		
M.2.	готовность учебного сотрудничества с	Формирование готовности	Текущий
	преподавателями и сверстниками с	к сотрудничеству с	контроль
	использованием специальных средств	преподавателями и	
	и методов двигательной активности;	сверстниками с	
		использованием средств и	
		методов двигательой	
		активноси	
M.3.	готовность освоения знаний,	Освоение знаний,	Текущий
	полученных в процессе	полученных в процессе	контроль
	теоретических, учебно-методических	теоретических, учебно-	
	и практических занятий, в области	методических и	
	анатомии, физиологии, психологии	практических занятий в	
	(возрастной и спортивной), экологии,	области анатомии,	
	ОБЖ;	физиологии, психологии,	
		экологии, ОБЖ	
M.4.	готовность и способность к	Способность к	Текущий
	самостоятельной информационно-	самостоятельной	контроль
	познавательной деятельности,	информационно-	
	включая умение ориентироваться в	познавательной	
	различных источниках информации,	деятельности, умение	
	критически оценивать и	ориентироваться в	
	интерпретировать информацию по	различных источниках	
	физической культуре, получаемую из	информации	
	различных источников;		
M.5.	формирование навыков участия в	Сформированные навыки	Текущий
	различных видах соревновательной	участия в различных видах	контроль
	деятельности, моделирующих	соревновательной	
	профессиональную подготовку;	деятельности,	
		моделирующих	
		профессиональную	
		подготовку	
M.6.	умение использовать средства	Использование средств	Текущий
	информационных и	информационных и	контроль
	коммуникационных технологий (далее	коммуникативных	
	– ИКТ) в решении когнитивных,	технологий в решении	
	коммуникативных и организационных	различных задач с	
	задач с соблюдением требований	соблюдением требований	
	эргономики, техники безопасности,	техники безопасности,	
	гигиены, норм информационной	гигиены, норм	
	безопасности;	информационной	
		безопасности	
	Предметные результаты		
П.1.	умение использовать разнообразные	Использование	Текущий
	формы и виды физкультурной	разнообразных форм и	контроль
		видов физкультурной	1
	деятельности для организации		
	здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	деятельности для организации здорового	

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

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

Тесты		Оценка		
	высокий	средний	низкий	
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	
(см)				
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	

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Тесты		Оценка		
	высокий	средний	низкий	
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	

4.3.ТЕМАТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

- 1. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
- 2. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие личностных качеств.
- 3. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
- 4. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
- 5. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
- 6. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
- 7. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
- 8. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
- 9. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- 10. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
- 11. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
- 12. Влияние упражнений на развитие физических качеств.
- 13. Питание как компонент здорового образа жизни.
- 14. Гигиена физических упражнений
- 15. Экология и здоровье человека