

## Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

# Государственное профессиональное образовательное учреждение «СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-

#### «СЫКТЫЛКАІ СКИЙ ТУМАПИТАІ ПО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

Копия верна

Общеобразовательный цикл

Общие учебные дисциплины

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование (углубленная подготовка)

Сыктывкар, 2021

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины «ОУД.06 Физическая культура» предназначена для реализации общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

код наименование специальности				
44.02.04	Специальное дошкольное образование			
(про	(программа полготорым спаниалнетор сраднаго зрана сраднаго			

(программа подготовки специалистов среднего звена среднего углубленной подготовки)

#### Разработчики

	Фамилия,	имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность	
1	Шахватова l	Елена Васильевна	без категории	преподаватель	
		24	апреля	2021	
		[число]	[месяц]	[год]	

#### Рекомендована

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин Протокол №8 от «25» мая 2021 г.

Председатель ПЦК

Вахнина Н.Н.

#### Рассмотрена

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

Председатель совета

Герасимова М.П.

## Содержание

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	8
3.	Условия реализации учебной дисциплины	18
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21
5.	Примерная тематика индивидуальных проектов	27

### **1. ПАСПОРТ**

## рабочей программы учебной дисциплины

### ОУД.06 Физическая культура

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

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

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

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

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

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

Рабочая программа учебной дисциплины ориентирована на достижение следующих целей:

- 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	44.02.04	Специальное дошкольное образование	
		всего часов 175 в том числе	

максимальной учебной нагрузки обучающегося	175	часов, в том	и числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося		117	часов,
самостоятельной работы обуч	чающегося	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	*
	Итоговый контроль в форме	дифференци рованный зачет, 1, 2 семестр
	Итого	175

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

## ОУД.06 Физическая культура

Hon	иер разделов и	Наименование разделов и тем	Объем	Уровень
	тем	Содержание учебного материала: лекции, семинарские	часов	освоения
		(практические) занятия; лабораторные и контрольные		
		работы; самостоятельная работа обучающихся		
Разде	ел 1.	Техника безопасности на уроках физической культуры	8	
	Тема 1.1.	Техника безопасности на уроках по спортивной гимнастике		
Лекц	ии		1	
Соде	ржание учебного	материала		
1	Общие требова	ания безопасности на уроках по спортивной гимнастике,		1
		технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию		
	здоровья, требо	рвания к спортивной форме.		
2		вопасности перед началом, во время проведения занятий и		1
		ия занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря,		
	страховка.	J 1 1		
3	1	опасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях,		1
		нская помощь, противопожарная безопасность.		
	Тема 1.2.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике		
Лекц		Terrina describer in a speaker no sterken utsterike	1	
	ржание учебного	материала	1	
<u>Содс</u>		ния безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж		1
1		зопасности на уроках по легкои атлетике, инструктаж		1
		портивной форме в зале и на улицу.		
2				1
2	*	вопасности перед началом, во время проведения занятий в		1
		не, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка		
2		ентаря, соблюдение дистанции.		
3		опасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях,		1
		нская помощь, противопожарная безопасность.		
	Тема 1.3.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм		
Лекц	ИИ		1	
Соде	ржание учебного			
1	Общие требов	вания безопасности на уроках по спортивным играм,		1
	инструктаж по	технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию		
	здоровья, требо	рвания к спортивной форме.		
2	Требования без	вопасности перед началом, во время проведения занятий в		1
	спортивном зал	е и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов		
	и инвентаря, со	блюдение дистанции.		
3	Требования без	опасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях,		1
		нская помощь, противопожарная безопасность.		
	Тема 1.4.	Техника безопасности на уроках по плаванию		
Лекц		71	1	
	ржание учебного	материала		
1	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	ания безопасности на уроках по плаванию, инструктаж по		1
-		асности, допуск к занятиям по состоянию здоровья,		
		портивной форме в бассейн, правила посещения бассейна.		
2	•	вопасности перед началом, во время проведения занятий на		1
_		после окончания занятий, подготовка и уборка инвентаря,		
	соблюдение ди	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
3		опасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях,		1
J		нская помощь, противопожарная безопасность.		1
	<b>Тема 1.5.</b>	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке		
Потиг		телника осзонаености на уроках по лыжной подготовке	1	
Лекц	ии		1	

		ı		
	жание учебного			
1		вания безопасности на уроках по лыжной подготовке,		1
		технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию		
		ования к спортивной форме на улицу.		
2		вопасности перед началом, во время проведения занятий на		1
		и после окончания занятий, подготовка и уборка инвентаря,		
	соблюдение ди	станции.		
3		вопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях,		1
	первая медицин	нская помощь, противопожарная безопасность.		
	Тема 1.6.	Техника безопасности на уроках по новым видам спорта		
Лекци	и		1	
Содер	жание учебного	материала		
1	Общие требов	ания безопасности на уроках по новым видам спорта,		1
		технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию		
		ования к спортивной форме.		
2		зопасности перед началом, во время проведения занятий и		1
_		ия занятий, подготовка и уборка инвентаря.		
3		вопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях,		1
_		нская помощь, противопожарная безопасность.		-
<u> </u>	<b>Тема 1.7.</b>	Техника безопасности на уроках по туризму и		
	I Civid I. / .	спортивному ориентированию		
Лекци	ш	onopinony opioninpodulino	1	
	жание учебного	мотопионо	1	
<u>Содер</u>	-	,		1
1	_	ания безопасности на уроках по туризму и спортивному		1
2	ориентировани			1
2	•	зопасности перед началом, во время проведения занятий в		1
2		вой зоне и после окончания занятий.		1
3		вопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.		1
	Тема 1.8.	Техника безопасности на уроках по общей физической		
		подготовке	0.5	
Лекци			0,5	
1	жание учебного			
1		ания безопасности при занятиях по общей физической		1
		структаж по технике безопасности, допуск к занятиям по		
		ровья, требования к спортивной форме.		
2	*	вопасности перед началом, во время проведения занятий в		1
		вале, 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 медицин	нская помощь, противопожарная безопасность.		
	Тема 1.9.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм		
Лекци	и		0,5	
Содер	жание учебного	материала		
1		вания безопасности на уроках по подвижным играм,		1
		технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию		
	~ -	ования к спортивной форме в зал и на улицу.		
2		зопасности 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
3	*	нская помощь, противопожарная безопасность.		1
Разде.	_	Гимнастика	23	
т азде.	Тема 2.1.			
Carac		Строевые и общеразвивающие упражнения	6	
	жание учебного		2	
Семин	нарские и	Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее	3	2
	ические	изученных в средней школе строевых приемов, 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).		
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 подготовительной части урока.	3	2,3
	6	
материала		
группировке из различных исходных положений; вперед 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.		3
	2	3
1 1		
	3	
1. Вскоки: прыжком в сед на бедре. Сед углом, упор лежа. 2. Повороты: кругом на двух в приседе, махом одной на 90° и на 180°. Прыжки на месте на двух и со сменой ног. Ходьба по бревну, приставные шаги, танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге. 3. Соскоки: из упора присев прогнувшись. 4. Комбинация упражнений в равновесии	2	2
	1	3
Утренняя гимнастика с мероприятиями по закаливанию и самомассажем; самоконтроль при занятиях утренней гимнастикой.		
Упражнения на снарядах	5	
материала		
1. Низкая перекладина.	4	3
Висы стоя. Упор с прыжка. Перемах одной в упор верхом		
и в упор сзади. Поворот из упора сзади и упора ноги врозь		
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.		
	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 камейки). Классификация физических упражнений и порведению комплексов утренней гигиенической гимпастики и физкультурных пауз. Подбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов. Составление конспекта и проведение упражнений на различные группы мышц в подготовительной части урока. Акробатические упражнения материала  1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед 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 акробатичес. Составление комбинаций из изученных элементов. Расчет объема и интенсивности физической нагрузки. Утражнения в равновесии материала 1. Вскоки: прыжком в сед на бедре. Сед углом, упор лежа. 2. Повороты: кругом на двух в приседе, махом одной на 90° и на 180°. Прыжком в сед на бедре. Сед углом, упор лежа. 2. Повороты: кругом на двух в приседе, махом одной на 90° и на 180°. прыжком в сед на бедре. Сел углом, упор лежа. 3. Соскоки: из упора присев прогнувшись. 4. Комбинация упражнений в равновесии Составление комбинаций из изученных элементов. Утренняя гимнастика с мероприятиями по закаливанию и самомассажем; самоконтроль при занятиях утренней гимнастикой. Упражнения на снарядах материала 1. Низкая перекладина. Висы стоя. Упор с прыкка. Перемах одной в упор верхом и в упор сзади. Поворот из упора ноги врозь, в упоре, вперед из упора ноги врозь, подъемы: после спада из упора ноги врозь; переворотом в упор из виса стоя; с разбета или виса углом подъем празби (слею	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:  Неремена направления движения:  Выполняемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки).  Классификация физических упражнений. Основные требования, предъявляемые к составлению и проведению комплексов утренней гитленической гимнастики и и физкультурных пауз. Полбор упражнений и соблюдение правил составления индивидуальных и групповых комплексов. Составление конспекта и проведение упражнений на различные группы мышц в подготовительной части урока.  Акробатические упражнения  1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком.  2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «пасточка».  3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком.  4. Прохождение акробатической полосы препятствий.  5. Комбинация по акробатике.  Составление комбинаций из изученных элементов. Расчет объема и интенсивности физической нагрузки.  Упражнения в равновесии  материала  1. Векоки: прыжком в сед на бедре. Сед углом, упор лежа.  2 1. Повороты: кругом на двух в приседе, махом одной на 90° и на 180°. Прыжки на месте на двух и со сменой ног. Ходьба по бревну, приставные шаги, танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге.  3. Соскоки: из упора присев прогнувшись.  4. Комбинация упражнений в равновесии  Составление комбинаций из изученных элементов. Утренняя гимнастика с мероприятиями по закаливанию и самомассажем; самоконтроль при занятиях утренней гимнастика с мероприятиями по закаливанию и самомассажем; самоконтроль при занятиях утренней гимнастика с мероприятиями по закаливанию и самомассажем; самоконтроль при занятиях утренней упора ноги врозь в упор. Обороты: назад в упоре ноги врозь, в упоре, вперед из упора ноги врозь. Подъемы: после спа

назибами 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 поворотам. Комбинация упражнений на брусьях разной высоты.  Самостоятельная Составление комбинаций из изученных элементов.  Тема 2.5. Опорный прыжок  Содержание учебного материала  Соминарские и практические занятия  Раздел 3. Легкая атастика  Содержание учебного материала  Семинарские и пракланые упражнения бегуна  Содержание учебного материала  Семинарские и пракланые упражнения бегуна  Содержание учебного материала  Семинарские и пракланием белуна  Содержание учебного материала  Семостоятельная работа студентов  Тема 3.2. Бег вниз по наклону с выходом на горизонтальную дорожку; вверх по наклону с выходом на горизонтальную дорожку; вверх по наклону с выходом на горизонтальную дорожку; вверх по наклону с различным углом подъема.  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.2. Бег на короткие дистанции  Содержание учебного материала  Семинарские и практические и практические и практические занятия  Одоровительное и прикладное значение легкой атлетики достафетный бег Содержание учебного материала  Сомостоятельная работа студентов  Тема 3.3. Эстафетный бег  Содержание учебного материала  Соминарские и 1. Техника приема и передачи эстафетной палочки: 2 2	<b>_</b>			
Висы лежа, присев и верхом на нижней жерли кватом за верхиюю. Из виса лежа на нижней поворот в есд на бедре, сет, углом.  Перемахи в висе лежа на нижней.  Ранновесия поперот и с поворотом.  Комбинация упражений на бруськи ранной высоты.  Самостоятельная работа студентов  Тема 2.5.  Солержание учебного материала  Сомпараские с придения прижок образания в приняти и практические образания в приняти и практические занятия  В дабата студентов  Тема 3.1.  Легкая атастика в системе физического воспитания  Тема 3.1.  Солержание учебного материала  Сомпараские и доле и доле у с выходом на торизонтальную дорожку; вверх но выклону с различным утлом подъема.  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.2. Бет на короткие дистаници  Сомпараские и доле и доле и прикладное значение легкой атлетики дистаници упражнения утлом подъема.  Сомпараские и доле и доле и прикладное значение деткой атлетики доле и практические доле и прикладное значение деткой атлетики доле и практические и дистанири упражнение).  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.2. Бет на короткие дистанири  Сомпараские и доле и прикладное значение деткой атлетики дистанири дистанири на дистанири на дистанири на дистанири на дистанири на дистанири и практические дистанири и передачи эстафетной палочки доле доле и практические и прикладное значение деткой атлетики дистанири.  Сомостоятельная работа студентов  Тема 3.3. Эстафетный бет чатом и передачи эстафетной палочки доле дистанири и по праком и с поворотом дистанири и по праком и с поворотом образанити на дели и по товоротом образанити на дистанири на по праком образанить		2. Упражнения на брусьях разной высоты. Размахивания		
верхиною. 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 работа студентов  Тема 25. Опорный прыжок  Содержание учебного материала  Согинарские и практические заявтия  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.1. Опорный прыжок  Самостоятельная работа студентов материала  Самостоятельная образоровительное и прикладное значение гимнастики. В 2, заявтия и практические заявтия и предупреждение травм  Разасл 3. Јеткая ятлетика  Содержание учебного материала  Содержание учебного материала  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.1. Специальные упражнения бетупа 4  Содержание учебного материала  Самостоятельная паге в прикладное значение пинкого старта; бег с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; бег с заявтия одной и двух потак; выпрактивние и прислед; прыжок в наге.  2. Бег вниз по наклону с выходом на горизонтальную дорожку; вверх по наклону с различным углом подъема.  Самостоятельная дектая атлетика в системе физического воспитания  Содержание учебного материала  Соменнарские и П. Гехника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бет по трактические заявтия 2. Бет 10 м (контрольное упражнение).  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.3. Остафетный бет с 10 ком (контрольное упражнение).  Самостоятельная доловний упражнения на месте, в движении, на заявтия дистаниии, финиширование.  Тема 3.3. Остафетный бет с 1 ком (контрольное упражнение)  Самостоятельная доловний упражнения на месте, в движении, на заявтия дистаниии.  Содержание учебного материала  Содержание учебного материала  Соминарские и практические зарасные дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование.  1. Техника бега на средние дистанции: начало е высокого по ррактические старта, бег по пересеченной местности, тему и по пряктические, анизития от споворотом), финиширование.  2. Кросе (бет по пересеченной местности). Техника бега: ста				
сед углом.				
Перемахи в висе дежа на инжией. Равновсеия поперск и продольно. Из седа на бедре с хватом одной рукой соскок без поворота и с поперотом. Комбинация упражнений на брусьях разной высоты. Самостоятельная работа студентов Тема 2.5. Опорный прыжок Содержание учебного материала Состивление комбинаций из изученных элементов. В Содержание учебного материала Состира поти; ноги проз. через козда в пирину и в длину. 2 2 2 и практические запятия Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. 1 2.3 знатия 1 2.3 Петема 3.1. Специальные упражнения бетупа Содержание учебного материала Состира фильменты и предупреждение травм Раздел 3. Петема татетика Содержание учебного материала Сомнарские и 1. Бет с ускорением с хода, с высокого и низкого старта; 6 сг с высоким подниманием бедра; чесеменящий» бет; бет с частирательное и дрижнарами и дружная пражная и дружная пражная и дружная пражная пражн		верхнюю. Из виса лежа на нижней поворот в сед на бедре,		
Равиовсеия поперек и продольню.  Из седа на бедре с хватом одной рукой соскок без поворота и с поворотом.  Комбинация упражнений на брусьях разной высоты.  Тема 2.5. Опорный прыжок  Солержание учебного материала  Семинарские и практические занятия  Раздел 3.		сед углом.		
Равиовсеия поперек и продольню.  Из седа на бедре с хватом одной рукой соскок без поворота и с поворотом.  Комбинация упражнений на брусьях разной высоты.  Тема 2.5. Опорный прыжок  Солержание учебного материала  Семинарские и практические занятия  Раздел 3.		Перемахи в висе лежа на нижней.		
Из села на белре с хватом одной рукой соскок без поворота и споворотам и споворотом. Комбинация упражнений на брусьях разной высоты.   3   3   3   3   3   3   3   3   3				
Поворота и с поворотом.  Комбинация упражиений на брусьях разной высоты.  Самостоятельная работа студентов  Тема 2.5. Опорный прыжок  З Солержание учебного материала  Ссминарские и практические занятия  Тема 3.1. Специальные упражиений в предупреждение трям на предупражиения бегува студентов  Тема 3.1. Специальные упражиение и прикладное значение тимнастики.  Вег ва коротки подниманием бедра; «семенящий» бег; бег с занятия  Самостоятельная одной и дирх ногах; выпрытивание из приссад; прыжок в шаге.  2. Бет вил з по наклону с различным углом подъема.  Тема 3.1. Специальнае одном на горизонтальную дорожку; вверх по наклону с различным углом подъема.  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.2. Бет ва короткие дистанции  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.3. Самостоятельная одной и дирх ногах; выпрытивание из приссад; прыжок в шаге.  2. Бет виля по наклону с различным углом подъема.  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.2. Бет ва короткие дистанции  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.3. Озгафетный бег с нажной старт, стартовое ускорение, бег по практические занятия  Самостоятельная одной и дирх ногах нажной старт, стартовое ускорение, бег по практические дистанции, финиширование.  2. Бет вогом (контрольное упражнение).  Самостоятельная одной устанний бег соремание учебного метериала  Семинарские и практические дистанции и прикладное значение легкой аглетики  2 содержание учебного материала  Семинарские и подкодицие упражнения на месте, в движении, на занятия  Содержание учебного материала  Семинарские и подкодицие упражнения на месте, в движении, на занятия  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросс  Содержание учебного материала  Семинарские и практические занятия идов легкой аглетики  Вет на средние дистанции, по прямой и с поворотом), финиширование.  2. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по тверхому, мяткому и скользкому грунту, бег в гору и практически, бега старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег п				
Комбинация упражнений на брусьях разной высоты:   3   3   1   3   3   3   3   3   3   3				
Самостоятельная работа студентов   Составление комбинаций из изученных элементов.   1   3   3		<u> </u>		
Тема 2.5. Опорный прыжок  Содержание учебного материала  Самистоятельная работа студентов  Тема 3.1. Специальные упражнения бега: изжий старт, стартовое ускорение, бег по практические  занятия  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.1. Специальные упражнения бегуна  Содержание учебного материала  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.2. Бег на короткие дистанции  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.3. Эстафетный бег  Тема 3.3. Эстафетный бег  Тема 3.3. Эстафетный бег  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросе  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.3. Эстафетный бег  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросе  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.3. Остафетный бег  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросе  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.5. Остафетный бег  Тема 3.6. Остафетный бег  Тема 3.7. Остафетный бег  Тема 3.8. Остафетный бег  Тема 3.9. Остафетный бег  Тема 3.1. Стяника бега: инзкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финипирование.  2. Бег 10м (контрольное упражение).  Содержание учебного материала  Сомостоятельная работа студентов  Тема 3.3. Остафетный бег  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросе  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросе  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросе  Самостоятельная работа студентом бег но пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по практические старт, стартовое ускорение, бег в пору и под уклон, бег по пересеченной местности. Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по пресеченной местности. Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по пресеченной местности. Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег по пресеченной местности.	Самостоятельная		1	3
Тема 2.5. Опорный прыжок  Солержание учебното материала  Соминарские и практические практические занятия  Самостоятельная работа студентов занятия  Семинарские и приживация видов гимнастики. Особенности личной гитиены и предупреждение травм  Раздел 3. Легкая атлетика  Семинарские и приживация видов гимнастики. Особенности личной гитиены и предупреждение травм  Раздел 3. Легкая атлетика  Семинарские и практические занятия  Содержание учебного материала  Семинарские и практические занятия  Сомостоятельная работа студентов  Содержание учебного материала  Семинарские и практические  Содержание учебного материала  Семинарские и практические занятия  Сомостоятельная образа с высокого вспитания  Соминарские и практические занятия  Сомостоятельная образа с высокого воспитания  Соминарские и практические занятия  Сомостоятельная образа с высокого воспитания  Соминарские и практические занятия  Сомостоятельная образа с высокого воспитания  Сомостоятельная образа с высокого воспитания  Сомостоятельная образа с высокого в практические занятия  Сомостоятельная образа с высокого в практические подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции.  Сомостоятельная работа студентов  Тема 3.3. Остафетный бет  Сомостоятельная работа студентов  Тема 3.4. Бет на средние дистанции. Кросс  Классификация видов леткой атлетики занятия  Классификация видов леткой атлетики  1 техника бета стедние дистанции. Кросс  Камостоятельная работа студентов  Тема 3.4. Бет на средние дистанции по прямой и с поворотом), финиширование.  Сомостоятельная образа с та средние дистанции: начало с высокого старта, бет по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование.  Сомостоятельная образа с том пресеченной местности). Техника бета: старт, стартовое ускорение, бет на равининых участках, бет по тверскому, мяткому и скользкому групут, бет в гору и под уклон, бет по пересеченной местности, образа с тору и п		Coordination Remaining its its premaining.	-	J
Содержание учебного материала Семинарские и практические занятия Самостоятельная работа студентов Каре в семинарские и прикладиое значение гимнастики. Самостоятельная и предупреждение травм  Раздел 3. Легкая атлетика Тема 3.1. Специальные упражнения бегуна Содержание учебного материала Семинарские и пре высокого и низкого старта; бег с высоком подниманием бедра; «семенящий» бег; бег с «захлестом» голени; «скрестным» шагом; прыжки на одной и двух ногах; выпрытивание из приседа; прыжок в шаге.  2. Бег вниз по наклопу с выходом на горизонтальную дорожку; вверх по наклопу с выходом на горизонтальную дорожку вверх по наклопу с различным углом подъема.  Самостоятельная длегкая атлетика в системе физического воепитания  Тема 3.2. Бег на короткие дистанции Содержание учебного материала Семинарские и практические дистанции (по практические дистанции, иниширование.  2. Бег 100 м (контрольное упражнение). Самостоятельная работа студентов  Тема 3.3. Эстафетный бег  Тема 3.3. Эстафетный бег  Соминарские и практические и прикладное значение легкой атлетики дистанции. 2. Эстафетный бег Соминарские и практические и по дерому, мяткому и скользкому гругиу, бег в гору и под уклов, бег по пересеченной местности, бег в гору и под уклов, бег по пересеченной местности, бег в гору и под уклов, бег по пересеченной местности,		Опорили прируск	3	
Семинарские и практические занятия Воздоровительное и прикладное значение гимнастики. 1 2,3 занятия Вабота студентов Классификация видов гимнастики. Сообенности личной гитиены и предупреждение травм Раздел З. Легкая атлетика 27 Тема 3.1. Специальные упражнения бегуна 4 Содержание учебного материала 1. Бег с ускорением с хода, с высокого и низкого старта; одности бег с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; бег с «акалестом» голени; «скрестным» шагом; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из присса; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из присса; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из присса; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из присса; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из присса; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из присса; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из присса; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из присса; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из присса; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из присса; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из присса; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из присса; прыжки в паге. 2. Бег на короткие дистанции — 6  Содержание учебного материала Семинарские и 1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. 2 Бег 100 м (контрольное упражнение). В саминарские и подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции. 2. Эстафетный бег и хоротки в месте, в движении, на дистанции. 2. Эстафетный бег и хоротки в подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции. 2. Эстафетный бег и хоротки в месте, в движении на дистанции. 2. Эстафетный бег и хоротки в месте, в движении и практические подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции. 2. Эстафетный бег и хоротки в месте, в движении и подводящие упражнение и подводящие упражнение и практические и подводящие занатия и подводящие упражнение и подводящие упражнение и поворотом), финиширование. 2. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равининых уча				
практические занятия  Самостоятельная работа студентов  Раздел 3.				2
Занятия Самостоятельная работа студентов Классификация видов гимнастики. Сосбенности личной гигиены и предупреждение травм  Раздел 3. Легкая атлетика 27 Тема 3.1. Соцержание унражнения бегуна 4 Содержание учебного материала Семинарские и практические бег с высоком подниманием бедра; «семенящий» бег; бег с занятия («захдестом» голени; «скрестным» шагом; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из приседа; прыжок в шаге. 2. Бег вниз по наклону с выходом на горизонтальную дорожку; вверх по наклону с различным углом подъема.  Самостоятельная работа студентов Тема 3.2. Бег на короткие дистанции (в Содержание учебного материала Семинарские и практические апрактические дистанции, финицирование. 2. Бег 100 м (контрольное упражнение). Содержание учебного материала Семинарские и практические и подводящие упражнения на месте, в движении, на занятия дистаннии. 2. Эстафетный бег и торя и практические подводящие упражнения на месте, в движении, на занятия дистаннии. 2. Эстафетный бег и том (контрольное упражнение). Сомотоятельная работа студентов Классификация видов легкой атлетики 1 голя занятия дистаннии. 2. Эстафетный бег 4 х 100 м (контрольное упражнение). Сомотоятельная работа студентов Классификация видов легкой атлетики 1 голя занятия дистаннии. 2. Эстафетный бег 4 х 100 м (контрольное упражнение). Сомотоятельная работа студентов Классификация видов легкой атлетики 1 голя занятия дистаннии. Кросс 8 Содержание учебного материала Семинарские и 1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финишпрование. 2. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега старт, стартовое ускорение, бег па равнинных участках, бег по твердому, мяткому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности.	_	Согнув ноги, ноги врозь через козла в ширину и в длину.	2	2
Самостоятельная работа студентов итичены и предупреждение гимнастики. Сообенности личной гичены и предупреждение травм         1         2,3           Раздел 3.         Легкая атлетика         27           Тема 3.1.         Специальные упражнения бегуна         4         Содержание учебного материала           Семинарские и практические занятия         1. Бег с ускорением с хода, с высокого и низкого старта; бег с высоким подниманием бедра; «семенящий» бет; бет с захлестом» голени; «керестным» шагом; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из приседа; прыжко в шаге.         2. Бег виз по наклону с выходом на горизонтальную дорожку; вверх по наклону с различным углом подъема.         2         2           Самостоятельная работа студентов         Легкая атлетика в системе физического воспитания         2         2           Тема 3.2.         Бег на короткие дистанции         6         6           Солержание учебного материала         1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по практические дистанции, финипирование.         2         2           Самостоятельная работа студентов         Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики         2         2           Тема 3.3.         Эстафетный бег         3         3         2         2         2           Солержание учебного материала         Солержание учебного материала         2         2         2         2           Сомостоятельная дантические ипрактические	-			
работа студентов Классификация видов гимнастики. Особенности личной гигиены и предупреждение травм  Раздел 3.				
Раздел 3. Јегкая ятлетика 27  Тема 3.1. Специальные упражнения бегуна 4  Содержание учебного материала Семинарские и 1. Бег с ускорением с хода, с высокого и низкого старта; с занятия бег с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; бег с заклестом» голени; «скрестным» шагом; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из приседа; прыжок в шаге. 2. Бег вниз по наклону с выходом на горизонтальную дорожку; вверх по наклону с различным углом подъема.  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.2. Бег на короткие дистанции 6  Содержание учебного материала Семинарские и плактические дистанции, финипирование. 2. Бег 100 м (контрольное упражнение).  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.3. Эстафетный бег 3  Содержание учебного материала Семинарские и п. Техника приема и передачи эстафетной палочки: практические и подволящие упражнения на месте, в движении, на занятия 2. Эстафетный бег 4 х 100 м (контрольное упражнение).  Самостоятельная классификация видов легкой атлетики работа студентов  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросс Содержание учебного материала Семинарские и подволящие упражнения на месте, в движении, на занятия дистанции. 2. Эстафетный бет 4 х 100 м (контрольное упражнение)  Самостоятельная классификация видов легкой атлетики 1 работа студентов  Тема 3.4. Бег на средние дистанции: начало с высокого бегарта, бег по дветанции. Кросс Содержание учебного материала Семинарские и практические старта, бег по дветанции (по прямой и с поворотом), финицирование. 2. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мяткому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности,			1	2,3
Раздел 3.         Леткая атлетика         27           Тема 3.1.         Специальные упражнения бегуна         4           Солержание учебного материала         1. Бег с ускорением с хода, с высокого и низкого старта; обег с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; бег с занятия         2         2           занятия         «захлестом» голени; «скрестным» шагом; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из приесда; прыжок в шаге.         2. Бег вниз по наклону с выходом на горизонтальную дорожку; вверх по наклону с различным углом польема.         2         2           Самостоятельная работа студентов         Легкая атлетика в системе физического воспитания         2         2           Тема 3.2.         Бег на короткие дистанции         6         6           Содержание учебного материала         2. Бег 100 м (контрольное упражнение).         2           Самостоятельная работа студентов         0 3доровительное и прикладное значение легкой атлетики         2           Тема 3.3.         Остафетный бег         3           Содержание учебного материала         3         2           Семинарские и практические занятия         1. Техника приема и передачи эстафетной палочки: одложнение и подводящие упражнения на месте, в движении, на листанции.         2         2           Содержание учебного материала         Классификация видов легкой атлетики         1         1           Сомостоятельная работа студентов<	работа студентов	÷		
Тема 3.1. Специальные упражнения бегуна  Содержание учебного материала  Семинарские и практические занятия  Петка занятия  Семинарские и подвота студентов  Тема 3.2. Бег на короткие дистанции Семинарские и практические занятия  Содержание учебного материала  Семинарские и практические занятия  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.2. Бег на короткие дистанции Содержание учебного материала Семинарские и практические занятия  Содержание учебного материала  Семинарские и подводицие упражнения на месте, в движении, на занятия  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.4. Бег на средние дистанции упражнение)  Содержание учебного материала  Соминарские и подводицие упражнения на месте, в движении, на дистанции. 2 Эстафетный бег 4 х 100 м (контрольное упражнение)  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросс  Самонарские и практические старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), 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,		гигиены и предупреждение травм		
Семинарские и практические бег с высокия подниманием бедра; «семенящий» бег; бег с занятия (жахлестом» голени; «скрестным» шагом; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из приседа; прыжок в шаге.  2. Бег вниз по наклону с выходом на горизонтальную дорожку; вверх по наклону с различным углом подъема.  Самостоятельная Дегкая атлетика в системе физического воспитания 2 2 2 работа студентов 1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по практические дистанции, финипширование.  Самостоятельная Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики 2 работа студентов 1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по практические дистанции, финипширование.  Самостоятельная оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики 2 работа студентов 1. Техника приема и передачи эстафетной палочки: 2 2 практические подводящие упражнения на месте, в движении, на занятия 2. Эстафетный бег 2. Эстафетный бег 4 х 100 м (контрольное упражнение)  Самостоятельная Классификация видов легкой атлетики 1 работа студентов Классификация видов легкой атлетики 1 работа студентов 1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого 6 2 старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финипширование. 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,	Раздел 3.	Легкая атлетика	27	
Семинарские и практические занятия         1. Бег с ускорением с хода, с высокого и низкого старта; бег с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; бег с занятия         2         2           занятия         «захлестом» голени; «скрестным» шагом; прыжки на одной и двух ногах; выпрытивание из приседа; прыжок в шаге.         2. Бег вниз по наклону с выходом на горизонтальную дорожку; вверх по наклону с различным углом подъема.         2         2           Самостоятельная работа студентов         Легкая атлетика в системе физического воспитания         2         2           Сминарские и практические занятия         1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.         4         2           занятия         2. Бег 100 м (контрольное упражнение).         3         Осамостоятельная работа студентов         3         Остафетный бег         3           Соминарские и практические занятия         1. Техника приема и передачи эстафетной палочки: дистанции.         2         2         2           Самостоятельная работа студентов         Классификация видов легкой атлетики         1         2         2         2           Содержание учебного материала         Классификация видов легкой атлетики         1         2         2           Сомостоятельная работа студентов         Классификация видов легкой атлетики         1         2         2           Сомостоятельная работа студентов         Классификация	Тема 3.1.	Специальные упражнения бегуна	4	
Семинарские и практические занятия         1. Бег с ускорением с хода, с высокого и низкого старта; бег с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; бег с занятия         2         2           занятия         «захлестом» голени; «скрестным» шагом; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из приседа; прыжок в шаге.         2. Бег вниз по наклону с различным углом подъема.         2         2           Самостоятельная работа студентов         Легкая атлетика в системе физического воспитания         2         2         2           Тема 3.2.         Бег на короткие дистанции         6         6         2         6         2         2           Содержание учебного материала         1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.         4         2 <td>Содержание учебного</td> <td></td> <td></td> <td></td>	Содержание учебного			
практические занятия бег с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; бег с «захлестом» голени; «скрестным» шагом; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из приседа; прыжки в шаге.  2. Бег вниз по наклону с выходом на горизонтальную дорожку; вверх по наклону с различным углом подъема.  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.2. Бег на короткие дистанции  Содержание учебного материала  Семинарские и плактические дистанции финиширование.  Занятия  Содержание учебного материала  Семинарские и практические подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции.  2. Эстафетный бег 4 х 100 м (контрольное упражнение)  Самостоятельная работа студентов  Классификация видов легкой атлетики  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросс  Классификация видов легкой атлетики  Тема 3.4. Бег на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), 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,			2	2
занятия	_		_	_
одной и двух ногах; выпрыгивание из приседа; прыжок в шаге. 2. Бег вниз по наклону с выходом на горизонтальную дорожку; вверх по наклону с различным углом подъема.  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.2. Бег на короткие дистанции  Содержание учебного материала  Семинарские и практические дистанции, финиширование.  2. Бег 100 м (контрольное упражнение).  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.3. Эстафетный бег  Содержание учебного материала  Семинарские и подволящие упражнения легкой атлетики  2 работа студентов  Тема 3.3. Эстафетный бег  Содержание учебного материала  Семинарские и подволящие упражнения на месте, в движении, на знятия дистанции.  2. Эстафетный бег 4 х 100 м (контрольное упражнение)  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросс  Содержание учебного материала  Семинарские и плакочкие и пристанции кросс  Тема 3.4. Бег на средние дистанции: начало с высокого материала  Семинарские и практические старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), 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,	•	-		
шаге.   2. Бег вниз по наклону с выходом на горизонтальную дорожку; вверх по наклону с различным углом подъема.   2   2   2   2   2   2   2   2   2	Sullinini			
2. Бег вниз по наклону с выходом на горизонтальную дорожку; вверх по наклону с различным углом подъема.   2   2   2   2   2   2   2   2   2				
Дорожку; вверх по наклону с различным углом подъема.  Тема 3.2. Бег на короткие дистанции  Содержание учебного материала  1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по практические и практические и дистанции, финиширование.  2. Бег 100 м (контрольное упражнение).  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.3. Эстафетный бег  Содержание учебного материала  Семинарские и практические подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции.  2. Эстафетный бег 4 х100 м (контрольное упражнение)  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросс  В Содержание учебного материала  Семинарские и подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции.  2. Эстафетный бег 4 х100 м (контрольное упражнение)  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросс  В Содержание учебного материала  Семинарские и практические отарта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование.  2. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), 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,				
Самостоятельная работа студентов         Легкая атлетика в системе физического воспитания         2         2           Тема 3.2.         Бег на короткие дистанции         6           Содержание учебного материала         1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.         4         2           занятия         2. Бег 100 м (контрольное упражнение).         2         2           Самостоятельная работа студентов         Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики         2           Тема 3.3.         Эстафетный бег         3           Содержание учебного материала         2         2           Семинарские и подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции.         2         2           Самостоятельная работа студентов         Классификация видов легкой атлетики         1           Тема 3.4.         Бег на средние дистанции. Кросс         8           Содержание учебного материала         2           Семинарские и практические занятия         1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование.         2           2. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мяткому и скользкому грунту, бет в гору и под уклон, бег по пересеченной местности, <td></td> <td>*</td> <td></td> <td></td>		*		
работа студентов  Тема 3.2. Бег на короткие дистанции  Содержание учебного материала  Семинарские и практические занятия  2. Бег 100 м (контрольное упражнение).  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.3. Эстафетный бег  Содержание учебного материала  Семинарские и практические подволящие упражнения на месте, в движении, на дистанции.  2. Эстафетный бег 4 х 100 м (контрольное упражнение)  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросс  Содержание учебного материала  Семинарские и подволящие упражнения на месте, в движении, на дистанции.  2. Эстафетный бег 4 х 100 м (контрольное упражнение)  Классификация видов легкой атлетики  1 работа студентов  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросс  Содержание учебного материала  Семинарские и подволящие упражнения на месте, в движении, на дистанции.  2. Эстафетный бег 4 х 100 м (контрольное упражнение)  Классификация видов легкой атлетики  1 работа студентов  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросс  Содержание учебного материала  Семинарские и практические старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), 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,				
Тема 3.2. Бег на короткие дистанции  Содержание учебного материала  Семинарские и практические занятия  Занятия  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.3. Эстафетный бег  Содержание учебного материала  Семинарские и прикладное значение легкой атлетики  Тема 3.3. Эстафетный бег  Содержание учебного материала  Семинарские и практические подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции.  Занятия  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросс  Содержание учебного материала  Семинарские и практические подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции.  Занятия  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросс  Кодержание учебного материала  Семинарские и практические старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование.  Занятия  Семинарские и практические старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование.  Занятия отвердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности,		Легкая атлетика в системе физического воспитания	2	2
Содержание учебного материала  Семинарские и практические занятия  2. Бет 100 м (контрольное упражнение).  Самостоятельная работа студентов Тема 3.3.  Содержание учебного материала  Семинарские и практические подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции.  2. Эстафетный бет 4 х 100 м (контрольное упражнение)  Самостоятельная работа студентов Тема 3.4.  Бег на средние дистанции. Кросс  Содержание учебного материала  Семинарские и подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции.  2. Эстафетный бет 4 х 100 м (контрольное упражнение)  Тема 3.4.  Бег на средние дистанции. Кросс  Содержание учебного материала  Семинарские и практические старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование.  2. Кросс (бет по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бет в гору и под уклон, бег по пересеченной местности,	работа студентов			
Содержание учебного материала         1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.         4         2           занятия         2. Бег 100 м (контрольное упражнение).         2         2           Самостоятельная работа студентов         Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики         2         2           Тема 3.3.         Эстафетный бег         3         3         2	Тема 3.2.	Бег на короткие дистанции	6	
1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.   2	Содержание учебного			
практические занятия 2. Бег 100 м (контрольное упражнение).  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.3. Эстафетный бег 3  Содержание учебного материала  Семинарские и практические занятия 2. Эстафетный бег 4 х 100 м (контрольное упражнение)  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросс 8  Содержание учебного материала  Семинарские и подводящия видов легкой атлетики 1  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросс 8  Содержание учебного материала  Семинарские и практические занятия 2. Эстафетный бег 4 х 100 м (контрольное упражнение) 2  Самостоятельная работа студентов 4. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), 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,		*	4	2.
2. Бег 100 м (контрольное упражнение).   2	_		•	2
Самостоятельная работа студентов  Тема 3.3. Эстафетный бег  Содержание учебного материала  Семинарские и практические подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции.  2 2 2 2 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	•			
работа студентов  Тема 3.3. Эстафетный бег  Содержание учебного материала  Семинарские и подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции.  2. Эстафетный бег 4 х100 м (контрольное упражнение)  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросс  Содержание учебного материала  Семинарские и практические старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), 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,		`	2	
Тема 3.3.         Эстафетный бег         3           Содержание учебного материала         1. Техника приема и передачи эстафетной палочки: 2 2 2 подктические подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции. 2. Эстафетный бег 4 х100 м (контрольное упражнение)         2         2           Самостоятельная работа студентов         Классификация видов легкой атлетики         1         1           Тема 3.4.         Бег на средние дистанции. Кросс         8         8           Содержание учебного материала         1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), 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,		Оздоровительное и прикладное значение легкои атлетики	2	
Содержание учебного материала  Семинарские и практические подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции. 2. Эстафетный бег 4 х100 м (контрольное упражнение)  Самостоятельная работа студентов  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросс  Содержание учебного материала  Семинарские и практические занятия  1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), 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,		D 1 7 C		
Семинарские и практические подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции.       1. Техника приема и передачи эстафетной палочки: подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции.       2       2         Самостоятельная работа студентов       Классификация видов легкой атлетики       1         Тема 3.4.       Бег на средние дистанции. Кросс       8         Содержание учебного материала       1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование.       6       2         занятия       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,			5	
практические подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции.  2. Эстафетный бег 4 х100 м (контрольное упражнение)  Классификация видов легкой атлетики  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросс  Содержание учебного материала  Семинарские и практические старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), 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,				
Занятия       дистанции.         2. Эстафетный бег 4 х100 м (контрольное упражнение)         Самостоятельная работа студентов       Классификация видов легкой атлетики         Тема 3.4.       Бег на средние дистанции. Кросс         Содержание учебного материала       8         Семинарские и практические старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование.       6         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,	*		2	2
2. Эстафетный бег 4 х 100 м (контрольное упражнение)  Классификация видов легкой атлетики  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросс  Содержание учебного материала  Семинарские и практические старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), 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,	практические	***************************************		
Самостоятельная работа студентов  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросс  Содержание учебного материала  Семинарские и практические занятия  Тема 3.4. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), 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,	занятия			
работа студентов  Тема 3.4. Бег на средние дистанции. Кросс  Содержание учебного материала  Семинарские и практические занятия  1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), 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,		2. Эстафетный бег 4 х100 м (контрольное упражнение)		
Тема 3.4.         Бег на средние дистанции. Кросс         8           Содержание учебного материала         1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование.         6         2           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,	Самостоятельная	Классификация видов легкой атлетики	1	
Тема 3.4.         Бег на средние дистанции. Кросс         8           Содержание учебного материала         1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование.         6         2           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,	работа студентов			
Содержание учебного материала  Семинарские и 1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого 6 2 практические старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), 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,	•	Бег на средние дистанции. Кросс	8	
Семинарские и практические практические занятия       1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование.       6       2         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,       1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого беловоротом), финиширование.				
практические старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), 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,		•	6	2
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,	-		Ŭ	-
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,	*			
старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности,	запитипр	* *		
по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности,				
под уклон, бег по пересеченной местности,				
финиширование.				
		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 и	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 и	1. Техника метания мяча и гранаты: разбег, скрестные	2	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.		
Сомостоятом	3. Метание мяча и гранаты (контрольное упражнение)	2	
Самостоятельная	Правила соревнований по легкой атлетике.	2	
работа студентов	Родойбод	22	
Раздел 4. Тема 4.1.	Волейбол	23 8	
	Техника игры в нападении	8	
Содержание учебного		6	3
Семинарские и	1. Стойки и перемещения.	0	3
практические	2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку.		
занятия	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	1		
Тема 4.2.	Техника игры в защите	6	
Содержание учебного	материала		
Семинарские и	1. Стойки и перемещения.	4	2
практические	2. Прием мяча: над собой, в парах, после подачи,		
занятия	нападающего удара, скидок, отскока от сетки.		
	3. Блокирование: одиночное, групповое.		
	4. Прием мяча в парах (контрольное упражнение).		
	5. Прием мяча после подачи (контрольное упражнение)		
Самостоятельная	Волейбол как средство совершенствования общей	2	2
работа студентов	физической подготовки, организации активного отдыха.		
Тема 4.3.	Тактика нападения	3	
Содержание учебного			_
Семинарские и	Индивидуальные, групповые и командные действия	2	2
практические			
занятия	0	1	2
Самостоятельная	Особенности регулирования физической нагрузки при	1	2
работа студентов	занятиях волейболом.	2	
Тема 4.4.	Тактика защиты	3	
Содержание учебного			
Семинарские и	Индивидуальные, групповые и командные действия.	2	
практические			
занятия Самостоятельная	Пляжный волейбол.	1	
КВНАЦЭТКОТОИМЬ	11ЛУИПЫЙ ВОЛЕЙООЛ.	1	

работа студентов			
Тема 4.5.	Учебная игра	3	
Содержание учебного			
Семинарские и	Совершенствование раннее изученных элементов в игре	1	
практические			
занятия			
Самостоятельная	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила	2	
работа студентов	соревнований и судейства.		
Раздел 5.	Баскетбол	22	
Тема 5.1.	Техника игры в нападении	8	
Содержание учебного	материала		
Семинарские и	1. Стойки и перемещения.	6	2
практические	2. Ловля и передача мяча на месте и в движении.		2
занятия	3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении		2
	(по прямой, с изменением направления) шагом и бегом.		
	4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в		2
	прыжке и после ведения, штрафные броски.		
	5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное		3
	упражнение).		
	6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное		3
	упражнение)		Č
	7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное		3
	упражнение).		
	8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное		3
	упражнение).		3
	9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение).		3
	10. Штрафной бросок (контрольное упражнение).	-	3
Самостоятельная	Баскетбол в системе физического воспитания.	2	2
работа студентов	Васкетоол в системе физического воспитания.	2	2
Тема 5.2.	Техника игры в защите.	4	
Содержание учебного		-	
Семинарские и	1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины.	2	2
практические	2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча,	-	2
занятия	способы противодействия броскам в корзину.		_
SWIIIIIIII	3. Групповые действия в защите (контрольное		3
	упражнение).		3
Самостоятельная	Спортивные игры как средство совершенствования общей	2	2
работа студентов	физической подготовки, организации активного отдыха.	2	2
Тема 5.3.	Тактика игры в нападении	5	
Содержание учебного	*		
Семинарские и	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.		2
SWIIIIIIII	3. Командные действия против игрока с мячом и без мяча.		2
	4. Групповые действия в нападении (контрольное		3
	упражнение).		3
Самостоятельная	Особенности регулирования физической нагрузки при	1	2
работа студентов	занятиях баскетболом.	ī	2
Тема 5.4.	Тактика игры в защите.	3	
Содержание учебного		5	
Семинарские и	4 7 1	2	2
практические	2. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите.	-	2
занятия	3. Командные действия, варианты тактических систем в		2
Swimiim	защите.		4
Самостоятельная	Стритбол.	1	
работа студентов	Стритоол.	1	
раоота студентов			

Тема 5.5.	Учебная игра.	2	
Содержание учебного материала			
Семинарские и	Совершенствование раннее изученных элементов в игре.	1	3
практические	Совершенетвование раннее изу тенных элементов в игре.	1	3
занятия			
Самостоятельная	Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила	1	3
работа студентов	соревнований и судейства.	1	3
Раздел 6.	Лыжная подготовка	28	
Содержание учебного		20	
Тема 6.1.	*	4	
	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	4	2
Семинарские и	Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.	2	2
практические			
занятия	П у 1	2	
Самостоятельная	Лыжный спорт в системе физического воспитания.	2	2
работа студентов			
Тема 6.2.	Попеременный двухшажный ход.	3	
Содержание учебного	*		
Семинарские и	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.		
	4. Попеременный двухшажный ход.		3
Самостоятельная	Классификация видов лыжного спорта.	1	2
работа студентов			
Тема 6.3.	Одновременные ходы	4	
Содержание учебного			
Семинарские и	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	места запитии дли пымной подготовки.	2	2
Тема 6.4.	Коньковый ход	6	
Содержание учебного		U	
		4	2
Семинарские и	1	4	2
практические	скольжением.		2
занятия	2. Одновременный двухшажный коньковый ход.		3
C	3. Одновременный одношажный коньковый ход.	2	2
Самостоятельная	Подготовка лыж к занятиям.	2	2
работа студентов		2	
Тема 6.5.	Способы перехода с хода на ход	2	
Содержание учебного		1	
Семинарские и	1. Переход с попеременного двухшажного хода на	1	2
практические	одновременный		
занятия	2. Переход от одновременного хода к попеременному		2
	двухшажному.	4	
Самостоятельная	Эстафеты, игры на лыжах и с лыжами.	1	2
работа студентов			
<b>Тема 6.6.</b> Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.		3	
Содержание учебного материала			
Семинарские и	1. Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом,	1	3
практические	«полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».		
занятия	2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка		3
	отдыха. Спуск «лесенкой».		
Самостоятельная	Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной	2	2
работа студентов	подготовкой.		
Тема 6.7.	Повороты в движении и торможения	3	
Tropogotal D April 1 Topinone in the			-

Содержание учебного	материала		
Семинарские и			
практические	2. Торможения: «плугом», «упором», «боковым	1	3
занятия	соскальзыванием», преднамеренное падение.		3
Самостоятельная	Особенности личной гигиены лыжника.	2	2
работа студентов	Осооснисти личной гигисны лыжника.	2	2
Тема 6.8.	Volu 60 no hungay no prome u punicentipoeti	3	
	Ходьба на лыжах на время и выносливость.	3	
Содержание учебного		2	2
Семинарские и	1. Прохождение дистанции 3 км.	3	3
практические	2. Прохождение дистанции 5 км.	-	
занятия	3. Прохождение дистанции 10 км.		3
Раздел 7.	Новые виды спорта	9	
Тема 7.1.	Аэробика	5	
Содержание учебного	, ,		
Семинарские и	Физические упражнения под музыкальное сопровождение	3	2
практические	танцевально-ритмического и пластического характера		
занятия	(ходьба, бег, прыжки, прыжковые передвижения		
	(подскоки на двух ногах и одной ноге, прыжки со сменой		
	ног), воспроизведение ритмических рисунков хлопками в		
	ладоши, различные движения руками.		
Самостоятельная	Виды аэробики и ее характеристика. Применение аэробики	2	2
работа студентов	в культурно-массовых мероприятиях.		
Тема 7.2.	Шейпинг	4	
Содержание учебного	материала		
Семинарские и	Физические упражнения избирательно-воздействующие на	3	2
практические	отдельные части тела и функции организма. Комплексы		_
занятия	упражнений по анатомическому признаку: для мышц		
	туловища, спины, брюшного пресса, ног.		
Самостоятельная	Возникновение шейпинга. Составление и проведение	1	3
работа студентов	упражнений по группам мышц.	1	3
Раздел 8.	Туризм и спортивное ориентирование	9	
Тема 8.1.	Узлы и топографические знаки.		
Содержание учебного	* *	5	
Семинарские и	1. Вязка улов.	3	2
практические	2. Топографические знаки.	3	2
занятия	^ ^	-	3
	3. Прохождение туристической полосы препятствий.	2	2
Самостоятельная	Туризм и спортивное ориентирование в системе	2	2
работа студентов	физического воспитания. Классификация туризма и		
T 0.2	спортивного ориентирования.	4	
Тема 8.2.	Карта и компас	4	
Содержание учебного			
Семинарские и	1. Понятие о карте. Измерение расстояний. Определение	3	2
практические	азимута по карте, на местности.	-	
занятия	2. Ориентирование на местности.		2
	3. Прохождение дистанции с поиском контрольных		3
	пунктов.		
Самостоятельная	Одежда и обувь туриста и ориентировщика. Оздоровление	1	3
работа студентов	через туризм. Социальная адаптация средствами туризма.		
Раздел 9.	Подвижные игры и эстафеты	18	
Тема 9.1. Пионербол		9	
Содержание учебного	материала		
Семинарские и	1. Пионербол с одним мячом.	6	2
практические	2. Пионербол с двумя мячами.	-	3
занятия			Ü
Самостоятельная	Применение подвижных игр в физическом воспитании.	3	2
работа студентов	r		-
расста студентов			

Тема 9.2. Подвижные игры в помещении			
Содержание учебного	Содержание учебного материала		
Семинарские и	1. Игры на внимание.	3	2
практические	2. Игры на развитие физических качеств.		2
занятия	3. Игры на занятиях по спортивным играм.		2
	4. Игры на занятиях по гимнастике.		2
	5. Игры на воде.		
Самостоятельная	Организация подвижных игр в культурно-массовых	3	3
работа студентов	мероприятиях. Подготовка и проведение игры.		
Тема 9.3.	Подвижные игры на местности	3	
Содержание учебного	материала		
Семинарские и	1. Игры на занятиях по легкой атлетике.	3	2
практические			
занятия	2. Игры на занятиях по лыжной подготовке.		2
	3. Игры на занятиях по туризму и ориентированию.		2
Раздел 10. Общая физическая подготовка		8	
Содержание учебного	о материала		
Семинарские и	1. Упражнения на развитие силы, выносливости,	6	2
практические	быстроты, ловкости, гибкости.		
занятия	2. Упражнения на снарядах, с отягощением, в		2
	сопротивлении, в парах.		
	3. Тестирование физической подготовленности:		3
	челночный бег, наклон вперед, прыжки через скакалку,		
	прыжок в длину с места, понимание и опускание		
	туловища.		
Самостоятельная	Средства и методы развития физических качеств.	2	2
работа студентов			
	Всего	175	

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета	
3.1.2	лаборатории	
3.1.3	зала	Спортивный зал
		Открытый стадион широкого профиля
		Тренажерный зал
		Лыжная база
		Зал ритмики

## 3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

	Учебно-практическое оборудование	
3.2.1.	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
	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
3.2.2.	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	К
3.2.3.	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
3.2.4.	Туризм	
	Палатки туристские (двух местные)	Γ
	Рюкзаки туристские	К
	Комплект туристский бивуачный	К
3.2.5.	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);
- $\Phi$  комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);
- $\Pi$  комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

### 3.3. Используемые технологии обучения

В целях реализации деятельностного и компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: анализ конкретных ситуаций, энергосберегающие технологии (упражнения, имеющие оздоровительный эффект, увеличение моторной плотности урока, с применением групповых, индивидуальных, игровых и соревновательных форм обучения, индивидуальный подход к обучающимся, обеспечение необходимой информацией для сохранения и укрепления здоровья), применение игровых технологий, технологий дифференцированного обучения и др.

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

### Основные печатные источники

No	Выходные данные печатного издания		Гриф
		издания	
	Физическая культура [Текст]: учебник и практикум для среднего	2019	Реком.
1.	профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – М.:		ФГОУ
	Издательство Юрайт, 2019. – 424 с.		«ФИРО»

## Дополнительные печатные источники

No	Выходные данные печатного издания		Гриф
		издания	
	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура [Текст]:	2016	
1.	учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.:		
	Издательский центр «Академия», 2016. – 152с.		
	Физическая культура [Текст]: учебник для студ. учреждений сред.	2016	
2.	проф. образования / А.А. Бишаева. – 7-е изд., стер. – М.:		
	Издательский центр «Академия», 2016. – 304с.		

## Дополнительные электронные источники

No	Выходные данные печатного издания	Режим	Проверено
		доступа	
	Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]:	ЭБС	2021
	учебник для студентов высших учебных заведений / Быченков		
1.	С.В., Везеницын О.В. – Электрон. текстовые данные. – Саратов:		
	Вузовское образование, 2016. – 270 с. – Режим доступа:		
	http://www.iprbookshop.ru/49867.html. – ЭБС «IPRbooks»		

## 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	Формы и методы
- 1	1 csysibiai bi doy leiinn	оценки результата	контроля и оценки
		ogeniii pesyuziuiu	результатов
			обучения
	Личностные результаты		ooy remin
1.	готовность и способность	Сформирована способность к	Педагогическое
1.	обучающихся к саморазвитию и	саморазвитию и личностному	наблюдение
	личностному самоопределению;	самоопределению	пистодение
2.	сформированность устойчивой	Сформирована мотивация к	Педагогическое
	мотивации к здоровому образу	здоровому образу жизни и	наблюдение
	жизни и обучению,	обучению.	, ,
	целенаправленному	Совершенствование	
	личностному	двигательной активности с	
	совершенствованию	валеологической и	
	двигательной активности с	профессиональной	
	валеологической и	направленностью.	
	профессиональной	Неприятие вредных	
	направленностью, неприятию	привычек	
	вредных привычек: курения,		
	употребления алкоголя,		
	наркотиков;		
3.	потребность к	Самостоятельное	Педагогическое
	самостоятельному	использование физической	наблюдение
	использованию физической	культуры как составляющей	
	культуры как составляющей	доминанты здоровья	
	доминанты здоровья;		
4.	приобретение личного опыта	Творческое использование	Педагогическое
	творческого использования	профессионально	наблюдение
	профессионально-	оздоровительных средств и	
	оздоровительных средств и	методов двигательной	
	методов двигательной	активности	
	активности;	Q1	<del></del>
5.	формирование личностных	Сформированные личностно-	Педагогическое
	ценностно-смысловых	смысловые ориентиры и	наблюдение
	ориентиров и установок,	установки, значимых	
	системы значимых социальных	социальных и межличностных	
	и межличностных отношений,	отношений, познавательных и	
	личностных регулятивных,	коммуникативных действий в	
	познавательных,	процессе целенаправленной	
	коммуникативных действий в	двигательной активности и	

	процессе целенаправленной	способности использования в	
	двигательной активности,	социальной и	
	способности их использования в	профессиональной практике	
	социальной, в том числе		
	профессиональной, практике;		<del></del>
6.	готовность самостоятельно	Самостоятельное	Педагогическое
	использовать в трудовых и	использование навыков	наблюдение
	жизненных ситуациях навыки	профессиональной адаптации	
	профессиональной адаптивной	физической культуры в	
	физической культуры;	трудовых и жизненных	
		ситуациях	
7.	способность к построению	Сформирована способность к	Педагогическое
	индивидуальной	построению индивидуальной	наблюдение
	образовательной траектории	траектории в трудовых и	
	самостоятельного	жизненных ситуациях и	
	использования в трудовых и	навыков адаптивной	
	жизненных ситуациях навыков	физической культуры	
	профессиональной адаптивной		
	физической культуры;		
8.	способность использования	Использование ценностно-	Педагогическое
	системы значимых социальных	смысловых установок в	наблюдение
	и межличностных отношений,	спортивной, оздоровительной	
	ценностно-смысловых	и физкультурной деятельности	
	установок, отражающих		
	личностные и гражданские		
	позиции, в спортивной,		
	оздоровительной и		
	физкультурной деятельности;		
9.	формирование навыков	Сформированы навыки	Педагогическое
	сотрудничества со	продуктивного общения со	наблюдение
	сверстниками, умение	сверстниками, эффективного	, ,
	продуктивно общаться и	, 11	
	взаимодействовать в процессе	r ··· r · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	физкультурно-оздоровительной		
	и спортивной деятельности,		
	учитывать позиции других		
	участников деятельности,		
	эффективно разрешать		
	конфликты;		
10.	принятие и реализация	Физическое	Педагогическое
	ценностей здорового и	самосовершенствование,	наблюдение
	безопасного образа жизни,	реализация ценностей	
	потребности в физическом	здорового и безопасного	
	самосовершенствовании,	образа жизни	
	занятиях спортивно-	o o pasa mismi	
	оздоровительной деятельностью		
11.	умение оказывать первую	Формирование умений	Педагогическое
11.	помощь при занятиях	оказания первой помощи при	наблюдение
	спортивно-оздоровительной	занятиях спортивно	паолюдение
	деятельностью;	оздоровительной	
	devicabilities.	деятельностью	
12.	патриотизм, уважение к своему	Формирование чувства	Педагогическое
12.	народу, чувство		наблюдение
1	пароду, чувство	ответственности перед	паолюдение

	ответственности перед Родиной	Родиной, патриотизма,	
	готовность к служению	уважения к своему народу	
	Отечеству, его защите.	уважения к своему народу	
	Метапредметные результаты		
1.	умение использовать	Использование	_ тестипорацие
1.	разнообразные формы и виды		- тестирование - оценка по
		_ 1 ''	,
		•	результатам самостоятельных
	для организации здорового	физкультурно-спортивной,	
	образа жизни, активного отдыха	оздоровительной и	работ - анализ результатов
2.	и досуга;	социальной практике	1 7
۷.	владение современными	Овладение современными	- оценка умения
	технологиями укрепления и	технологиями укрепления и	вести дискуссию,
	сохранения здоровья,	сохранения здоровья,	обсуждение
	поддержания	поддержания	содержания и
	работоспособности,	работоспособности,	результатов совместной
	профилактики предупреждения	профилактики	
	заболеваний, связанных с	предупреждения заболеваний, связанных с учебной и	деятельности.
	учебной и производственной	j	- оценка умения
	деятельностью;	производственной	планировать,
2	DV0404440 0040544444	Деятельностью	контролировать и объективно
3.	владение основными способами	Овладение основными	
	самоконтроля индивидуальных	способами самоконтроля	оценивать свои
	показателей здоровья,	индивидуальных показателей	физические, учебные
	умственной и физической	здоровья, умственной и	и практические действия в
	работоспособности,	физической	соответствии с
	физического развития и	работоспособности,	поставленной
	физических качеств;	физического и физического	задачей и условиями
1	рдо долуго ф	развития	её реализации;
4.	владение физическими	Овладение физическими	- самостоятельно
	упражнениями разной функциональной	упражнениями разной	оценивать уровень
	10	функциональной	сложности заданий
	направленности, использование их в режиме учебной и	-	(упражнений) в
	их в режиме учебной и производственной деятельности	использование их в режиме учебной и производственной	соответствии с
	· ·	1	возможностями
	1 1	деятельности с целью профилактики переутомления	своего организма;
	переутомления и сохранения высокой работоспособности;	и сохранения высокой	- оценка умения
	высокой расотосности,	работоспособности	работать в команде:
5.	владение техническими	Овладение техническими	находить
J.		приемами и двигательными	компромиссы и
	приемами и двигательными действиями базовых видов	действиями базовых видов	общие решения,
	спорта, активное применение их	спорта, активное применение	разрешать
	в игровой и соревновательной	их в игровой и	конфликты на
	деятельности, готовность к	соревновательной	основе согласования
	выполнению нормативов	деятельности, готовность к	различных позиций.
	Всероссийского физкультурно-	выполнению нормативов	r som man nosindim.
	спортивного комплекса «Готов к	Всероссийского нормативов	
	труду и обороне» (ГТО).	физкультурно-спортивного	
	труду и оооропс» (т то <i>)</i> .	комплекса «Готов к труду и	
		обороне» (ГТО)	
	Предметные результаты	000pone// (1 10)	
1.	способность использовать	Использование	Текущий контроль
1.	межпредметные понятия и	метапредметных понятий и	токущии коптроль
<u> </u>	и киткноп эмптэмирэчиллэм	метапредметных понятии и	

2.	универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	учебных действий в физкультурно-спортивной, оздоровительной и социальной практике  Формирование готовности к сотрудничеству	Текущий контроль - выполнение
	сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	сотрудничеству         с           преподавателями         и           сверстниками         с           использованием         средств         и           методов         двигательной           активности	практических работ по предмету
3.	готовность освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебнометодических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, ОБЖ	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету
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;	Способность к самостоятельной информационно познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету
5.	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Сформированные навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету
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;	Использование средств информационных и коммуникативных технологий в решении различных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету

### 4.2. Примерный перечень

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

### 1. Тематика рефератов

(для студентов специальной группы здоровья и освобожденных от физической культуры)

- 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.

## 2. Задания для проведения итогового контроля на основе выполнения нормативных показателей

## Критерии и нормативы для оценки физических показателей юношей

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

## Критерии и нормативы для оценки физических показателей девушек

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

## **5.** Примерная тематика индивидуальных проектов

- 1. Роль физической культуры развитии человека.
- 2. Изменения, происходящие организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
- 3. Контроль и самоконтроль процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
- 4. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
- 5. Методика занятий физической культурой и спортом зависимости от индивидуальных особенностей организма.
- 6. Здоровье человека как феномен культуры.
- 7. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
- 8. Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.
- 9. Физическая культура профилактике различных заболеваний человека.
- 10. Физическая культура рекреации и реабилитации человека.
- 11. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях состоянии здоровья.
- 12. Классический, восстановительный и спортивный массаж.
- 13. Физическая культура и Олимпийское движение.
- 14. Закаливание организма.
- 15. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
- 16. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье.
- 17. Гигиена самостоятельных занятий.
- 18. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- 19. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.