

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

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

«УТВЕРЖДАЮ»	
Директор ГПОУ «СГПК»	

Общеобразовательный цикл

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (углубленная подготовка)

Сыктывкар, 2022

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины «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	2.03	Педагогика дополнительного образования			
((

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Миргалимова А.Р.	Без категории	преподаватель

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

16	октября	2022
[число]	[месяц]	[год]
	[дата представления на экспертизу]	

Рекомендована

Предметно-цикловой комиссией преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 2 от «17» октября 2022 г.

Рекомендована

научно-методическим советом ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова» Протокол №1 от «7» ноября 2022 г.

Содержание

1.	. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины		
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	8	
3.	Условия реализации учебной дисциплины	17	
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20	

1. ПАСПОРТ

рабочей программы учебной дисциплины

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

[название дисциплины в соответствии в соответствии с ФГОС]

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

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

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

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

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

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

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

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

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

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

Рабочая программа учебной дисциплины ориентирована на достижение следующих целей:

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

Освоение содержания учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

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

деятельностью;

12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной готовность к служению Отечеству, его защите.

метапредметных:

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

предметных:

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

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

всего часов	175	в том числе	
максимальной учебной нагрузки обучающегося	175	часов, в том	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	
	Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии	
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	1,2 семестры
	Итого	175

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура Наименование дисциплины

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

Специальные беговые и прыжковые упражления. 2 3 Текина бего на коротите дистанции, финицирование 2 1,5 5 5 7 5 5 7 5 5 7 5 5	1	ОРУ у опоры.			1
3					2
ускорение, бет по дистапиции, финипирование 2 4 Бет на короткие дистанции (60 м. 100 м). 2 Самостоятельная работа студентов 1. Общам физическая подготовка до 1000 метров 1,5 Тема 2.3 Бет на короткие и средише дистанции 1 Практ-авиятия 3 Солержание учебного материала 1 1 ОРУ в движении 1 2 3 Бет 100 метров 2 2 4 Темника бета на средние дистанции. начало с высокого старта, стартовое ускорение, бет по дистанции, финипирование. 2 5 Бет в медленном темпе 1000 метров. 3 2 6 Бет в медленном темпе 1000 метров. 3 2 7 Тема 2.4 Бет на длининые и средние дистанции 1 2 работа студентов 2 2 1 ОРУ в движения 3 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3 3 3 3 2 3 3 2 2 2 2					
4 Бет на короткие дистанции (60 м. 100 м). 2					
работа студентов Тема 2.3 Бет на короткие и средние дистанции Практланятия З Содержание учебного материала 1 ОРУ в парах 1 Порт в практнения бетовые и прыжковые упражнения З Бет 100 метров Д Специальные бетовые и прыжковые упражнения З Бет 100 метров З Бет 100 метров З Техника бета на средние дистанции: начало с высокого старта, стартовое ускорение, бет по дистанции, финиципрование. З Бет 100 метров З Техника бета на средние дистанции: начало с высокого старта, стартовое ускорение, бет по дистанции, финиципрование. З Бет 100 метров З Тема 2.4 Бет на медленном темпе 1000 метров. З Самостоятельная работа студентов Тема 2.4 Бет на длинные и средние дистанции Практланятия З Содержание учебного материала 1 ОРУ в парах З Специальные бетовые и прыжковые упражнения. З Тактика бета на длинные дистанции. З Тактика бета на длинна дактической подготовки З Тактика бета на длинна дактической подготовки. З Тактика бета на длинна дистанции и утки» и дис	4	7 1			2
работа студентов 2. Кроссовая подтотовка до 1000 метров	Само	стоятельная	1. Общая физическая подготовка	1,5	
Теми 2.3 Бет на короткие и средние дистанции Практланиятия ОРУ в движении 1 ОРУ в движении 1 Содержавие учебного материала 1 ОРУ в движении 1 Техника бета на средние дистанции; начало с высокого старта, стартовое ускорение, бет по дистанции, финипипрование. 5 Бет в медлению темпе 1000 метров 5 Бет в медлению темпе 1000 метров. 3 Самостоятельная растативами растанции, финипипрование мыщи и 2 растативами растативами и 1 практлания и 2 растативами и 2 растативами и 2 растативами и 3 практленная и 3 практативами и 2 растативами и 2 растативами и 3 практленная и 3 практленная и 3 практленная и 3 практленная и 2 с специальнае бетовые и прыжковые упражнения. 2 Самостоятельная растабление мыши, растятивание 2 Самостоятельная и 1. Упражнения общей физической подготовки 2 работа студентов Теми 2.5. Упражнения на развитие координационных способностей Практлания обще 1 упражнения общей физической подготовки 2 работа студентов и 1 упражнения общей физической подготовки 2 растативания 1 упражнения общей физической подготовки 2 растативания 1 1 упражнения общей физической подготовки 2 растативания 1 1 упражнения общей физической подготовки 2 растативания 1 1 упражнения общей физической подготовки 2 растативатия 1 1 упражнения общей физической подготовки 2 растатурентов 1 1 1 практлания и 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	работ	а студентов		•	
Содержание учебного материала 1 2 Специальные бетовые и прыжковые упражнения 2 3 Бет 100 метров 2 4 Техника бета на средние дистанции: начало с высокого старта, стартовое ускорение, бет по дистанции, финицирование. 3 3 5 5 Бет в медленном темпе 1000 метров. 3 3 5 5 5 5 5 5 5 5		Тема 2.3 Бег на короткие и средние дистанции			
1 ОРУ в движении 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2 3 Бет 100 метров 2 4 Техника бета на средние дистанции: начало с высокого старта, стартовое ускорение, бет по дистанции финипирование. 3 5 Бет в медленном темпе 1000 метров. 3 6 Самостоятельная работа студентов 1. Полбор упражнений на расслабление мышц и работа студентов 7 Тема 2.4 Бет на длинные и средние дистанции 1 Практ.занятия 3 Сосдержание учебного материала 2 1 ОРУ в парах 2 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Тактика бета на длинные дистанции. 2 4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мышц, растягивание 2 2 Специальные бетовые и прыжковые упражнения 2 2 Самостоятельная 3 3 Сорежание учебного материала 1 1 Упражнения на развитие координационных способностей 1 1	Прак	т.занятия		3	
2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2 3 Бет 100 метров 2 4 Техника бета на средние дистанции: начало с высокого старта, стартовое ускорение, бет по дистанции, финипирование. 3 5 Бет в медленном темпе 1000 метров 3 5 Самостоятельная работа студентов растятивание 2 практачивание 2 1 ОРУ в парах 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 2 3 Тактика бета на длинные дистанции 2 2 4 Кросс 1000 метров 3 3 5 Упражнения на расслабление мыши, растятивание 2 2 2 4 Кросс 1000 метров 3 3 5 Упражнения на расслабление мыши, растятивание 2 2 2 2 2 2 2 2 2	Содер	эжание учебного	материала		
3 Бет 100 метров 2 4 Техника бета на средние дистанции; начало с высокого старта, стартовое ускорение, бет по дистанции,финицирование. 3 5 Бет в медленном темпе 1000 метров. 3 Самостоятельная работа студентов растягивание растягивание 2 Тема 2.4 Бет на длинные и средние дистанции 3 Практуванития 3 2 Сосрежание учебного материала 2 2 1 ОРУ в парах 2 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2 3 Тактика бета на длинные дистанции. 2 4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мыши, растятивание 2 Самостоятельная 1. Упражнения общей физической подготовки 2 2 Тема 2.5. Упражнения на развитие координационных способностей 1 Практ. занятия 3 3 Содержание учебного материала 1 1 1 Упражнения образник не игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостотельная 1. Подбор и выполнение прыжковых упраж	1	ОРУ в движени	и		1
3 Бет 100 метров 2 4 Техника бета на средние дистанции; начало с высокого старта, стартовое ускорение, бет по дистанции,финицирование. 3 5 Бет в медленном темпе 1000 метров. 3 Самостоятельная работа студентов растягивание растягивание 2 Тема 2.4 Бет на длинные и средние дистанции 3 Практуванития 3 2 Сосрежание учебного материала 2 2 1 ОРУ в парах 2 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2 3 Тактика бета на длинные дистанции. 2 4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мыши, растятивание 2 Самостоятельная 1. Упражнения общей физической подготовки 2 2 Тема 2.5. Упражнения на развитие координационных способностей 1 Практ. занятия 3 3 Содержание учебного материала 1 1 1 Упражнения образник не игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостотельная 1. Подбор и выполнение прыжковых упраж	2	Специальные бе	сговые и прыжковые упражнения.		2
ускорение, бет по дистанции,финицирование. 3	3	Бег 100 метров			2
ускорение, бет по дистанции,финицирование. 3	4	Техника бега н	а средние дистанции: начало с высокого старта, стартовое		3
Самостоятельная работа студентов растягивание 1. Подбор упражнений на расслабление мышц и 2 Тема 2.4 Бет на длинные и средние дистанции 3 Практ. занятия 3 2 Содержание учебного материала 2 2 1 ОРУ в парах 2 2 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2 2 3 Тактика бега на длинные дистанции. 2 3 4 Кросс 1000 метров 3 3 5 Упражнения на расслабление мышц, растягивание 2 2 Самостоятельная работа студентов 1. Упражнения общей физической подготовки 2 Тема 2.5. Упражнения на развитие координационных способностей 3 Практ. занятия 3 2 Содержание учебного материала 1 1 1 Упражнения ОФП. 1 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 2 Самостоятельная 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 3 Тема 2.6. Упражнения качеств методом круг		ускорение, бег і	по дистанции,финиширование.		
работа студентов Тема 2.4 Бег на длинные и средние дистанции Практзанятия 3 Содержание учебного материала 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2 З Тактика бега на длинные дистанции. 2 4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мышц, растятивание 2 Самостоятельная работа студентов 1. Упражнения на развитие координационных способностей Практзанятия 2 З Тема 2.5. Упражнения на развитие координационных способностей Практзанятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Упражнения общей физической подготовки 2 З Четночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 работа студентов Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости Практзанятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжков в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг Содержание учебного материала 1 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжков в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Содержание учебного материала 1 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжков в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки» и 1 «Пионербол» 2 4 Скиппинг 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 4 Основные элементы акробатики 2	5	Бег в медленно	м темпе 1000 метров.		3
Тема 2.4 Бег на длинные и средние дистанции 3 Практ: занятия 3 1 ОРУ в парах 2 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2 3 Тактика бега на длинные дистанции. 2 4 Кросе 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мыщи, растятивание 2 Самостоятельная работа студентов 1. Упражнения общей физической подтотовки 2 работа студентов 3 3 Содержание учебного материала 1 1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 практ. занятия 3 Ссодержание учебного материала 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионер	Самос	стоятельная	1. Подбор упражнений на расслабление мышц и	2	
Практ занятия 3 Содержание учебного материала 1 ОРУ в парах 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2 3 Тактика бега на длинные дистанции. 2 4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мышц, растятивание 2 Самостоятельная работа студентов 1. Упражнения общей физической подтотовки 2 Тема 2.5. Упражнения на развитие координационных способностей Практ занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Упражнения общей физической подтотовки 2 2 Самостоятельная работа студентов 3 Содержание учебного материала 1 1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 работа студентов Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости Практ занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная плавижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 1 Самостоятельная плавижные игры: «Охотники и утки» и 1 практ занятия 1 Содержание учебного материала 1 Практ занятия 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 Содержание учебного материала 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2 5 Огновные элементы акробатики 2 6 Основные элементы акробатики 2 7 Основные элементы акробатики 2 7 Огновные элементы акробатики 2 8 Огновные элементы акробатики 2	работ	а студентов	растягивание		
Практ:занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ в парах 2 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2 3 Тактика бега на длинные дистанции. 2 4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мыпц, растягивание 2 Самостоятельная работа студентов 1. Упражнения общей физической подготовки 2 Практ:занятия 3 3 Содержание учебного материала 1 1 1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 2 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 абота студентов 1. Подбор и выполнение правижковых упражнений 1 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2		Тема 2.4	Бег на длинные и средние дистанции		
1 ОРУ в парах 2 2 Специальные бетовые и прыжковые упражнения. 2 3 Тактика бета на длинные дистанции. 2 4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мышц, растягивание 2 Самостоятельная работа студентов 1. Упражнения на развитие координационных способностей 2 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бет 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 1 Прыжок в длину с места 3 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппин 2 Самостоятельная работа студентов <td>Прак</td> <td>т.занятия</td> <td></td> <td>3</td> <td></td>	Прак	т.занятия		3	
1 ОРУ в парах 2 2 Специальные бетовые и прыжковые упражнения. 2 3 Тактика бета на длинные дистанции. 2 4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мышц, растягивание 2 Самостоятельная работа студентов 1. Упражнения на развитие координационных способностей 2 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бет 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 1 Прыжок в длину с места 3 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппин 2 Самостоятельная работа студентов <td>Содер</td> <td>ожание учебного</td> <td>материала</td> <td></td> <td></td>	Содер	ожание учебного	материала		
2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. 2 3 Тактика бега на длинные дистанции. 2 4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мышц, растягивание 2 Самостоятельная работа студентов 1. Упражнения общей физической подготовки 2 Тема 2.5. Упражнения общей физической подготовки Практ: занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная развитие и выполнение прыжковых упражнений 1,5 работа студентов 3 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная развития 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и пработа студентов			-		2
3 Тактика бега на длинные дистанции. 2 4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мыши, растягивание 2 Самостоятельная работа студентов 1. Упражнения общей физической подготовки 2 Тема 2.5. Упражнения на развитие координационных способностей Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 1 Прыжов в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2	2		сговые и прыжковые упражнения.		2
4 Кросс 1000 метров 3 5 Упражнения на расслабление мыши, растягивание 2 Самостоятельная работа студентов 1. Упражнения общей физической подготовки 2 вабота студентов 3 2 Практ.занятия 3 3 Содержание учебного материала 1 1 1 1 Упражнения ОФП. 1 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 2 Самостоятельная 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 1 работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 1 Практ.занятия 3 3 1 2 Содержание учебного материала 1 2 1 1 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 1 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2	3				2
Самостоятельная работа студентов 1. Упражнения общей физической подготовки 2 Тема 2.5. Упражнения на развитие координационных способностей 1 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ.занятия 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания.	4				3
Самостоятельная работа студентов 1. Упражнения общей физической подготовки 2 Тема 2.5. Упражнения на развитие координационных способностей 1 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ.занятия 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания.	5	Упражнения на	расслабление мышц, растягивание		2
Тема 2.5. Упражнения на развитие координационных способностей Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 3 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппин 2 Самостоятельная работа студентов «Пионербол» 1 тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. Практ.занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1	Само			2	
Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости Практ. занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная плодвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 Самостоятельная плодвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. Практ. занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2	работ	а студентов			
Содержание учебного материала 1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений пражт. Занятия 3 Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости 3 Практ. занятия 3 3 Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и пработа студентов 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ. занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки		Тема 2.5.	Упражнения на развитие координационных способностей		
1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ.занятия 1 1 Содержание учебного материала 1 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4	Прак	т.занятия		3	
1 Упражнения ОФП. 1 2 Специальные беговые и прыжковые упражнения 2 3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ.занятия 1 1 Содержание учебного материала 1 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4	Содер	эжание учебного	материала		
3 Челночный бег 3 4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости Прыкт занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. Практ занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2		Упражнения О	ÞΠ.		1
4 Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол» 2 Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ.занятия 1 Содержание учебного материала 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2	2	Специальные бе	сговые и прыжковые упражнения		2
Самостоятельная работа студентов 1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений 1,5 Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ.занятия 1 1 Содержание учебного материала 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 2 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2	3	Челночный бег			3
работа студентов Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости 3 Практ.занятия 3 3 Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и пработа студентов 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ.занятия 1 1 Содержание учебного материала 1 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2	4	Командные под	вижные игры: «Снайпер». «Пионербол»		2
Тема 2.6. Упражнения на развитие силы и выносливости Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ.занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2	Само	стоятельная	1. Подбор и выполнение прыжковых упражнений	1,5	
Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ.занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2	работ	а студентов			
Содержание учебного материала 2 1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ.занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2		Тема 2.6.	Упражнения на развитие силы и выносливости		
1 Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 2 2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. Практ.занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2	Прак	т.занятия		3	
2 Прыжок в длину с места 3 3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов «Пионербол» 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и пработа студентов «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ.занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2	Содер	ожание учебного	материала		
3 Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол» 2 4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ.занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2	1	Развитие физич	еских качеств методом круговой тренировки.		2
4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и «Пионербол» 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. Практ.занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2					3
4 Скиппинг 2 Самостоятельная работа студентов (Пионербол») 1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и пработа студентов (Пионербол») 1 Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. 1 Практ.занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2	3	Командные под	вижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол»		2
работа студентов «Пионербол» Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. Практ.занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2	4				2
работа студентов «Пионербол» Тема 2.7 Гимнастика. Основные элементы акробатики. Практ.занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2	Само	стоятельная	1. Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и	1	
Практ.занятия 1 Содержание учебного материала 1 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2	работ	а студентов			
Содержание учебного материала 1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2		Тема 2.7	Гимнастика. Основные элементы акробатики.		
1 Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания. 1 2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2				1	
2 ОРУ типа зарядки 1 3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2		эжание учебного	материала		
3 Упражнения общей физической подготовки 2 4 Основные элементы акробатики 2					1
4 Основные элементы акробатики 2					1
4 Основные элементы акробатики 2	3				2
	4				2
5 Поднимание туловища из положения лежа 2					
6 Подвижные игры.	6	Подвижные игр	оы.		3

Само	стоятельная	1. Поднимание туловища из положения лёжа	1,5	
работа студентов		2. Упражнения ОФП	,-	
1	Тема 2.8	Элементы акробатики, скиппинг		
Прак	т.занятия		3	
Содер	ожание учебного	материала		
1	Строевые упрах	кнения: приемы построения, перестроения и смыкания		2
2		цки и для подвижности в суставах		1
3		обатики: группировки, перекаты, стойки, «мост», кувырок		2*
	вперед.			
4		ловища из положения, лежа за 1 мин		3
5	Скиппинг			2
6	Игровой калей,	доскоп		2
Само	стоятельная	1. Прыжки через скакалку	1,5	
	а студентов	2. Упражнения на растягивание	,	
•	Тема 2.9.	Опорный прыжок и элементы акробатики		
Прак	киткнає.т:		3	
	ржание учебного	материала	_	
1	ОРУ со скакали	кой.		1
2		скакалку за 1 мин		3
3		вание элементов акробатики.		2
4		нения опорного прыжка (вскок на колени).		1
5		ание командных действий в пионерболе.		2
-	стоятельная	1. Прыжки через скакалку	1	
		· · · ·	1	
paoor	а студентов	2. Подбор и выполнение упражнений на мышцы брюшного пресса		
	Тема 2.10.	Полоса препятствий с элементами гимнастики		
Паст		Полоса препятствии с элементами гимнастики	3	
_	т.занятия		3	
	ржание учебного			1
1	ОРУ в движени			1
2	Полоса препятс			2
3	Элементы акроб			3
4		нения опорного прыжка		1
5		ы и игры на внимание		2
		1. Упражнения ОФП	1	
работ	а студентов	2. Подбор игр на внимание		
	Тема 2.11	Приемы лазания и элементы акробатики		
	т.занятия		3	
Содер	ржание учебного	_		
1	ОРУ на гимнаст	гических скамейках. Упражнения для мышц брюшного пресса		1
	и спины.			
2		я (скамейка, стенка, канат).		2
3	Элементы акро	батики.		2
4	Наклон перед и	з положения стоя на гимнастической скамье		3
5	Опорный прыж	кок		2
6	Подвижные игр	ы.		2
Само	стоятельная	1. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины	1	
	та студентов	2. Требования при проведении подвижных игр		
	Тема 2.12	Развитие физических качеств средствами гимнастики		
Прак	т.занятия	1	3	
	ржание учебного	материала	-	
1	•	ики и на координацию движений.		1
2	Приемы лазани	****		2
3		из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой		3
3		евушки) (количество раз)		5
4	Скиппинг	Julius (Rosin tootho pus)		2
5		ы с мячами и на внимание		2
J	ттодвижные игр	ы о илланин и па впинапис		L

Carro	OTO 6TO TI 110 6	1. По притити на игра и как от подпра физичаского поститация	1	
	стоятельная	1. Подвижные игры как средство физического воспитания	1	
pa001	та студентов Тема 2.13	Спортивные игры. Волейбол: Упражнения по усвоению		
	1 CMa 2.13	техники владения мячом.		
Прак	т.занятия	3		
	Содержание учебного материала			
1	ОРУ с мячами	Mulicipitalu		2
2		олиста, перемещения по площадке		2
3		ача мяча над собой, в парах		2
4		гами волейбола		2
_	стоятельная	1. Влияние игровых упражнений на координационные	1	
	а студентов	способности	1	
1	Тема 2.14.	Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача		
	10,000 201 10	мяча		
Прак	т.занятия		3	
	ожание учебного	материала	-	
1	ОРУ в движени			2
2		о площадке. Разметка площадки		2
3	_	ча мяча сверху, снизу над собой и в парах		2
4	Нижняя прямая	1 1		2
5		элементами волейбола.		2
	стоятельная	1. Спортивные игры как средство организации активного	2	_
	а студентов	отдыха.	2	
1	Тема 2.15	Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом		
Прак	киткнає.т		3	
	ржание учебного	материала	-	
1	ОРУ на месте	1		2
2		ача мяча сверху, снизу над собой, в парах.		2
3	Нижняя прямах			2
4		элементами волейбола.		2
Само	стоятельная	1. Основные правила игры в волейбол	2	
	а студентов		_	
1	Тема 2.16	Волейбол: Комбинационные действия на игровой площадке		
Прак	киткнає.т		3	
	ржание учебного	материала	-	
1		льными мячами в парах		2
2		ча мяча сверху, снизу над собой, в парах.		2
3	Различные виды			2
4		ые действия в волейболе		2
Само	стоятельная	1. Правила судейства игры в волейбол	1	
	та студентов			
	Тема 2.17.	Баскетбол: Передачи мяча, ведение и броски по кольцу		
Прак	т.занятия	1	3	
	ожание учебного	материала		
1	Жонглирование	1		1
2	Передачи мяча			2
3	Ведение мяча п	*		2
4	Броски по колы			2
5 Правила индивидуальной опеки игрока.				2
6 Командные действия в нападении.				2
Само	Самостоятельная 1. Основные правила игры в баскетбол			
работ	работа студентов			
	Тема 2.18.	Баскетбол: Комбинированные упражнения для		
		совершенствования техники владения мячом		
Прак	т.занятия		4	
Содеј	ржание учебного	материала		

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

1 курс 2 семестр

How	пер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы;	Объем часов	Уровень освоения
		самостоятельная работа обучающихся		
	1	(если предусмотрены)	3	4
Разд	<u>т</u> еп 1.	Теоретический		-
1 изд	Тема 1.1.	Лыжная подготовка в системе физического воспитания		
Леки		TIBINITIAN NOME OF THE PROPERTY OF THE PROPERT	3	
	ржание учебного	материала		
1		ий по лыжной подготовке на органы и системы человека		1
2		ичной гигиены при занятиях на лыжах		2
3		ие переохлаждений и обморожений, заболеваний и травм при		1
J	занятиях на све			1
4		асности на уроках лыжной подготовки		2
5		метеорологических условий и режима занятий		2
	остоятельная га студентов	1. Подбор одежды и инвентаря при занятиях на лыжах	1,5	
Piece	Тема 1.2.	Использование лыжной подготовки в физкультурно- оздоровительной деятельности для укрепления здоровья		
Леки	ши	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1	
Соде	ржание учебного	материала		
1	Содержание фи	изкультурно-оздоровительной деятельности		1
2	Виды физкульт здоровья	урно-оздоровительной деятельности для укрепления		2
3	Принципы при	общения к физкультурно-оздоровительной деятельности		1
4		метеорологических условий и режима занятий		2
	остоятельная га студентов	1. Знание алгоритма участия в физкультурно- оздоровительной деятельности	1,5	
Разд		Практический		
	Тема 2.1.	Лыжная подготовка . Основные способы передвижения на лыжах		
Пра	кт.занятия		2	
	ржание учебного	материала		
1		оски лыж. Строевые команды с лыжами и на лыжах		1
2		ия освоения способов передвижения		2
3		ика, скользящий шаг.		2
4		ьема на лыжах: ступающим шагом, «полуёлочкой» и		2
5		ах в основной, высокой и низкой стойках		2
6	•	на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней		2

	***************************************	. TTG YOMOWO W TO 2 YOU 2		
		: для юношей – до 3 км, для девушек – до 2 км	1.5	
	стоятельная га студентов	1. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям (смазка лыж)	1,5	
	Тема 2.2.	Упражнения для освоения способов передвижения на лыжах		
Прак	т.занятия		3	
Содер	ожание учебного	материала		
1		а лыжах с палками: скользящий шаг с движением рук и ок за середину, скользящий шаг с постановкой палок на снег		1
2		месте: переступая вокруг пяток и носков лыж, махом через		2
3	Способы подъе	емов и спусков		2
4	Передвижения	на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней : для юношей – до 5 км, для девушек – до 3км		2
Само	стоятельная	1. Совершенствование способов передвижения на лыжах	1,5	
	а студентов	при прохождении дистанции до 1 км.	*	
	Тема 2.3	Попеременный двухшажный ход		
Прак	т.занятия		3	
	жание учебного	материала		
1	Повороты на м	*		2
2	•	еменно двухшажного хода (скользящий шаг, работа рук)		2
3		пусков в различных стойках		2
4	Игровые задани			2
5		е рациональной техники с условиями рельефа местности -		2
S		е рациональной техники с условиями рельефа местности - истанции до 5 км		<i>L</i>
Carra			1.5	
	стоятельная	1. Использование рациональной техники с условиями	1,5	
раоот	а студентов	рельефа местности и при спусках		
		2. Прохождение дистанции до 1 км.		
	Тема 2.4	Классификация одновременных ходов		
Прак	т.занятия	A	3	
	ожание учебного	материала		
<u> </u>	J	^		
1	Техника попер	еменно лвухијажного хола.		2
$\frac{1}{2}$		еменно двухшажного хода.		2
2 3	Классификация	одновременных ходов		2
3	Классификация Преодоление с	одновременных ходов пусков в различных стойках		2 2
	Классификация Преодоление с Лыжные эстаф Передвижения	одновременных ходов пусков в различных стойках еты на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней		2
3 4 5 Camoo	Классификация Преодоление с Лыжные эстаф Передвижения	одновременных ходов пусков в различных стойках еты	1,5	2 2 2
3 4 5 Camoo	Классификация Преодоление с Лыжные эстаф Передвижения интенсивности стоятельная стоятельная	одновременных ходов пусков в различных стойках еты на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней для юношей – до 10 км, для девушек – до 6 км 1. Использование рациональной техники в зависимости от	1,5	2 2 2
3 4 5 Camoo	Классификация Преодоление с Лыжные эстаф Передвижения интенсивности стоятельная	одновременных ходов пусков в различных стойках еты на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней для юношей — до 10 км, для девушек — до 6 км 1. Использование рациональной техники в зависимости от условий рельефа местности	1,5	2 2 2
3 4 5 Самоо работ	Классификация Преодоление с Лыжные эстаф Передвижения интенсивности стоятельная стоятельная	одновременных ходов пусков в различных стойках еты на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней для юношей – до 10 км, для девушек – до 6 км 1. Использование рациональной техники в зависимости от условий рельефа местности 2. Прохождение дистанции до 2 км. Применение лыжных ходов в соответствии с рельефом	1,5	2 2 2
3 4 5 Самоо работ	Классификация Преодоление с Лыжные эстаф Передвижения интенсивности стоятельная га студентов Тема 2.5.	одновременных ходов пусков в различных стойках еты на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней : для юношей — до 10 км, для девушек — до 6 км 1. Использование рациональной техники в зависимости от условий рельефа местности 2. Прохождение дистанции до 2 км. Применение лыжных ходов в соответствии с рельефом местности.		2 2 2
3 4 5 Самоо работ	Классификация Преодоление с Лыжные эстаф Передвижения интенсивности стоятельная та студентов Тема 2.5. т.занятия ржание учебного Попеременный	одновременных ходов пусков в различных стойках еты на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней для юношей – до 10 км, для девушек – до 6 км 1. Использование рациональной техники в зависимости от условий рельефа местности 2. Прохождение дистанции до 2 км. Применение лыжных ходов в соответствии с рельефом местности. материала двушажный, одновременный бесшажный, одношажный ходы		2 2 2
3 4 5 Самоо работ	Классификация Преодоление с Лыжные эстаф Передвижения интенсивности стоятельная та студентов Тема 2.5. т.занятия ржание учебного Попеременный	одновременных ходов пусков в различных стойках еты на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней : для юношей — до 10 км, для девушек — до 6 км 1. Использование рациональной техники в зависимости от условий рельефа местности 2. Прохождение дистанции до 2 км. Применение лыжных ходов в соответствии с рельефом местности.		2 2 2 3
3 4 5 Самос работ Прак Содер	Классификация Преодоление с Лыжные эстаф Передвижения интенсивности стоятельная га студентов Тема 2.5. ст.занятия жание учебного Попеременный Подъёмы «полу	пусков в различных стойках еты на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней для юношей — до 10 км, для девушек — до 6 км 1. Использование рациональной техники в зависимости от условий рельефа местности 2. Прохождение дистанции до 2 км. Применение лыжных ходов в соответствии с рельефом местности. материала двушажный, одновременный бесшажный, одношажный ходы гёлочкой», «ёлочкой»		2 2 2 3
3 4 5 Самог работ Прак Содер 1 2	Классификация Преодоление с Лыжные эстаф Передвижения интенсивности стоятельная та студентов Тема 2.5. т.занятия ржание учебного Попеременный Подъёмы «полу Способы тормо Повторные пер	одновременных ходов пусков в различных стойках еты на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней для юношей – до 10 км, для девушек – до 6 км 1. Использование рациональной техники в зависимости от условий рельефа местности 2. Прохождение дистанции до 2 км. Применение лыжных ходов в соответствии с рельефом местности. материала двушажный, одновременный бесшажный, одношажный ходы		2 2 3 3
3 4 5 Самоо работ Прак Содер 1 2 3 4	Классификация Преодоление с Лыжные эстаф Передвижения интенсивности стоятельная та студентов Тема 2.5. т.занятия ржание учебного Попеременный Подъёмы «полу Способы тормо Повторные пер скоростью: для стоятельная та студентов	пусков в различных стойках еты на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней : для юношей – до 10 км, для девушек – до 6 км 1. Использование рациональной техники в зависимости от условий рельефа местности 2. Прохождение дистанции до 2 км. Применение лыжных ходов в соответствии с рельефом местности. материала двушажный, одновременный бесшажный, одношажный ходы слочкой», «ёлочкой» жения на лыжах едвижения на отрезках дистанции с соревновательной		2 2 2 3 3
3 4 5 Самоо работ Прак Содер 1 2 3 4	Классификация Преодоление с Лыжные эстаф Передвижения интенсивности стоятельная га студентов Тема 2.5. т.занятия ржание учебного Попеременный Подъёмы «полу Способы тормо Повторные пер скоростью: для стоятельная	пусков в различных стойках еты на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней : для юношей — до 10 км, для девушек — до 6 км 1. Использование рациональной техники в зависимости от условий рельефа местности 2. Прохождение дистанции до 2 км. Применение лыжных ходов в соответствии с рельефом местности. материала двушажный, одновременный бесшажный, одношажный ходы гёлочкой», «ёлочкой» жения на лыжах едвижения на отрезках дистанции с соревновательной юношей — 350-1000 м, для девушек — 300-800 м. 1. Совершенствование техники одновременных ходов при	3	2 2 2 3 3
3 4 5 Самос работ Прак Содер 1 2 3 4	Классификация Преодоление с Лыжные эстаф Передвижения интенсивности стоятельная та студентов Тема 2.5. т.занятия ржание учебного Попеременный Подъёмы «полу Способы тормо Повторные пер скоростью: для стоятельная та студентов	пусков в различных стойках еты на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней для юношей — до 10 км, для девушек — до 6 км 1. Использование рациональной техники в зависимости от условий рельефа местности 2. Прохождение дистанции до 2 км. Применение лыжных ходов в соответствии с рельефом местности. материала двушажный, одновременный бесшажный, одношажный ходы уёлочкой», «ёлочкой» жения на лыжах едвижения на отрезках дистанции с соревновательной юношей — 350-1000 м, для девушек — 300-800 м. 1. Совершенствование техники одновременных ходов при прохождении дистанции до 3 км.	3	2 2 2 3 3
3 4 5 Самоо работ Прак Содер 1 2 3 4 Самоо работ	Классификация Преодоление с Лыжные эстаф Передвижения интенсивности стоятельная а студентов Тема 2.5. ст.занятия ржание учебного Попеременный Подъёмы «полу Способы тормо Повторные пер скоростью: для стоятельная а студентов Тема 2.6.	пусков в различных стойках еты на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней : для юношей — до 10 км, для девушек — до 6 км 1. Использование рациональной техники в зависимости от условий рельефа местности 2. Прохождение дистанции до 2 км. Применение лыжных ходов в соответствии с рельефом местности. материала двушажный, одновременный бесшажный, одношажный ходы голочкой», «ёлочкой» жения на лыжах едвижения на отрезках дистанции с соревновательной юношей — 350-1000 м, для девушек — 300-800 м. 1. Совершенствование техники одновременных ходов при прохождении дистанции до 3 км. Попеременные и одновременные ходы	1,5	2 2 2 3 3
3 4 5 Самоо работ Прак Содер 1 2 3 4 Самоо работ Прак	Классификация Преодоление с Лыжные эстаф Передвижения интенсивности стоятельная га студентов Тема 2.5. т.занятия ржание учебного Попеременный Подъёмы «полу Способы тормо Повторные пер скоростью: для стоятельная га студентов Тема 2.6. т.занятия ржание учебного	пусков в различных стойках еты на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней : для юношей — до 10 км, для девушек — до 6 км 1. Использование рациональной техники в зависимости от условий рельефа местности 2. Прохождение дистанции до 2 км. Применение лыжных ходов в соответствии с рельефом местности. материала двушажный, одновременный бесшажный, одношажный ходы голочкой», «ёлочкой» жения на лыжах едвижения на отрезках дистанции с соревновательной юношей — 350-1000 м, для девушек — 300-800 м. 1. Совершенствование техники одновременных ходов при прохождении дистанции до 3 км. Попеременные и одновременные ходы	1,5	2 2 2 3 3

3	Способы тормо	жения на лыжах		2	
4	Преодоление подъемов различной кругизны			2	
5	Подвижные игры и игровые задания на склоне.			2	
6		истанции в средней интенсивности до 8 км		3	
_	мостоятельная 1. Совершенствование скользящего шага при прохождении 1,5				
	а студентов	дистанции до 3 км.	1,5		
T	Тема 2.7	Развитие выносливости средствами лыжной подготовки			
Прак	т.занятия		3		
	жание учебного	материала/	_		
1		іжных ходов в зависимости от рельефа.		2	
2	•	нения попеременного хода (скользящий шаг)		3	
3		жения на лыжах		2	
4		сливости- равномерное прохождение дистанции до 10 км		3	
Самос	стоятельная	1. Техника и тактика прохождение дистанции на время	1,5		
	а студентов	т. темника и тактика прохождение дистанции на время	1,5		
F	Тема 2.8	Прохождение дистанции в условиях соревнований			
Прак	т.занятия		3		
•	жание учебного	материала	-		
1	•	азминочного круга.		2	
2		ные упражнения		2	
3	Подвижные игр			2	
4		истанции в условиях соревнований		3	
5		растягивание и восстановление		3	
	стоятельная	1. Техника преодоления спусков различной крутизны при	1,5		
	а студентов	прохождении дистанции 3 км.	1,5		
Pwssi	Тема 2.9.	Спортивные игры. Баскетбол: Ведение и броски по			
	1 cma 2.5.	кольцу			
Прак	т.занятия	Novi Zij	3		
	жание учебного	материала	_		
1		собов перемещений по площадке		2	
2		различными способами: с отскоком, от груди, от плеча		2	
3	Ведение мяча п	тагом и бегом		3	
4		ах с последующим броском в кольцо		2	
5	Прыжок в длин	·		3	
6		вание технических навыков в учебной игре		2	
	тоятельная	1. Развитие основных двигательных качеств в баскетболе	1,5	_	
	а студентов	1. I asbittie celiebiibix Abii aresibiibix ka leetb b caekeroosie	1,5		
1	Тема 2.10.	Баскетбол: Технические действия на площадке			
Прак	т.занятия		3		
	жание учебного	материала	_		
1	,	координацию с мячами		2	
2	Способы перед	*		2	
3	1	мой, с изменением направления, переводом мяча		2	
4	Бросок по коль	*		3	
5	Прыжки на ска			3	
6		выков в учебной игре		2	
	тоятельная	1. Выполнение прыжковых упражнений	1,5	=	
	а студентов	The second state of the se	1,0		
1 -1	Тема 2.11	Волейбол: прием- передача сверху и подачи мяча			
Прак	ракт.занятия 3				
	жание учебного	материала	-		
1	•	набивными мячами		1	
2		стойки, бег, остановки, скачок		2	
3	•	я техники владения приемом - передачей мяча сверху		2	
4	Прием-передач	1 1 1		3	
5	Нижняя прямая			2	
_	Z I I I I I I I I I I I I I I I I I I I				

Тема 2.12 Подбор упражнений для развития координационных 1,5 1,	6	Учебная игра			2
Темя 2.12 Волейбол: Комбинированные действия на плопадке Прыктазивития 3			1 П - С	1.5	
Темя 2.12 Волейбол: Комбинированные действия на площадке Практ-ханятия 3 Содержание учебного материала 1 ОРУ и прыжковые упражнения на скамейках 1 Нижная прямая подача 2 Темика приема-передачи мяча с перемещением. 2 Нижная прямая подача 3 Комациные действия в учебной игре 2 Самостоятельная работа студентов 1. Прыжки через скакалку 1,5 Темя 2.13 ЈЁгкая атлетика. Прыжко в высоту с прямого разбега. Прых-ханятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ проходным способом 1 1 ОРУ проходным способом 1 1 ОРУ проходным способом 2 2 Специальные прыжковые упражнения для укрепления мышц 1,5 Билья занятия 2 3 Правиза полбора разбега, беговые шаги, череход через планку. 2 4 Прыжко в высоту с прямого разбега. 6 говые шаги, череход через планку. 2 4 Прыжко в высоту с прямого разбега. 6 говые шаги, череход через планку. 2 4 Прыжко в высоту с прямого разбега. 6 говые шаги, череход через планку. 2 5 Правиза полбора разбега, беговые шаги, череход через планку. 2 4 Прыжков высоту с прямого разбега. 6 говые шаги, череход через планку. 2 5 Правиза в тудентов 6 говые пражков в пражков 2 1 Удрожнения для развития гибкости ОРУ у опоры. 1 2 Разбег, переход через планку, скрестный шаг, приземление с 5-7 беговых шагов 3 3 Остафеты с пражков в пражков в пысоту способом «перешативание» 1,5 Практ занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ и въедской стенки. 1 2 Остещавание учебного материала 1 1 ОРУ в парах. Удражнения прыжкая в высоту способом «перешативание» 1,5 Практ занятия 2 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в парах. Удражнения прыжков и прыжко				1,3	
Практ.занятия	paoor				
ОРУ и прыжковые управления на скамейках 1 2 Техника приема-передачи мяча с перемещением. 2 2 Техника приема-передачи мяча с перемещением. 2 3 4 Комацина, габствия в учебной игре 2 2 Самостоятельная работа студентов 1, Прыжки через скакалку работа студентов 1, Прыжки через скакалку работа студентов 3 1, Прыжки через скакалку работа студентов 1, Прыжки через скакалку работа студентов 3 1, Прыжки через скакалку работа студентов 3 1, Прыжки через скакалку работа студентов 1 1 1 1 1 1 1 1 1			Волеиоол: Комоинированные деиствия на площадке	2	
1 ОРУ и прыжковые упраживения на скамейках 1 2 Техника приман подача 2 3 Нижняя прямая подача 3 4 Командные действия в учебной игре 2 Самостоятсьныя работа студентов 1,5 лабота студентов 1,5 Практ занятия 3 Содержание учебного материала 3 1 ОРУ проходным способом 1 2 Специальные прыжковые упражнения 2 3 Правна подбора разбета, бетовые шаги, череход через планку. 2 4 Прыжок в высоту с прямого разбета. 1 1 Прыжок в высоту с прямого разбета. 2 Самостоятельная разбета, бетовые шаги, череход через планку. 2 4 Прыжок в высоту с прямого разбета. 1 1 Правля подбора разбета, бетовые шаги, череход через планку. 2 2 Самостоятельная 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц 1,5 1 Правля развития гибкости. ОРУ у опоры. 1 2 Разбет, переход через планку, скрестный шаг, приземление с 5-7 беговых шаго измения для развития гибкости 2 3 Эстафеты с прыжками 2 4 Поднимание туровища из положения лежа з 1 мин. 3 <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td>3</td><td></td></t<>				3	
2 Техника приема-передачи мача с перемещением. 2 3 Нижняя прямая подача 3 4 Командиые действия в учебной игре 2 Самостоятельная работа студентов 1,5 Тема 2.13 Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбета. 1,5 Практ занития 3 1 ОРУ проходным способом 1 2 Спецыальные прыжковые упражнения. 2 3 Прыжко в высоту с прямого разбета. 2 4 Прыжко в высоту с прямого разбета. 2 5 Прыжко в высоту с проковом «перешативание» 2 6 Прыжко в высоту с прособом «перешативание» 1 1 Упражнения для развития тибкости. ОРУ у опоры. 1 2 Разбет, переход через планку, скрестный шат, приземление с 5-7 беговых платов 2 3 Эстафеты с прыжками 2 4 Подинмание туловища из положения лежа з 1 мин. 3 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для увазвития гибкости 1,5 1 Оражние учебного материала 1 <	Содер				
Пижива прямая подача 1.1 1.1 1.5	1		7 1		1
Комащиные действия в учебной игре 2 2 2 2 2 3 3 3 3 3	2				2
Самостоятельная работа студентов 1. Прыжки через скакалку 1,5 Тема 2.13 Лёткая ятлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега. Практ занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ проходилы способом 1 2 Специальные прыжковые упражнения. 2 3 Правыла полбора разбега, беговые шаги, череход через планку. 2 4 Прыжок в высоту с прямого разбега. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для укрепления мыши быто работа студентов 1.5 Практ занятия 3 1.5 Практивния для развития тибкости. ОРУ у опоры. 1 1 Упражнения для развития тибкости. ОРУ у опоры. 1 2 Разбет, переход через планку, скрестный шаг, приземление с 5-7 бетовых шагов 2 3 Эстафеты с прыжками 2 4 Подимывание туловища из положения лежа за 1 мин. 3 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для развития гибкости 1,5 Практ занития 3 Содержание учебного материала 3 1 ОРУ в ша	3	Нижняя прямая	и подача		3
Тема 2.13 Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбета.	4	Командные дей	иствия в учебной игре		2
Тема 2.13 Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбета.	Самос	стоятельная	1. Прыжки через скакалку	1,5	
Тема 2.13 Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбета. Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ проходным способом 1 2 Специальные прыжковые упражнения. 2 3 Прыжок в высоту с прямого разбета. 2 Самостоятельная работа студентов брюпного пресса 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц работа студентов брюпного пресса 1. Прыжок в высоту способом «перешативание» Тема 2.14. Прыжок в высоту способом «перешативание» 1 1 Упражнения для развития гибкости. ОРУ у опоры. 1 2 Разбет, переход через планку, скрестный шаг, приземление с 5-7 беговых шагов 2 3 Эстафеты с прыжками 2 4 Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. 3 3 Застафеты с прыжками 2 4 Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. 3 3 Самостоятельная 1. Выполнение упражнений для развития гибкости 1,5 1ракт занятия 3 Содержание учебного материала 2 1 ОРУ у пведкекой стенки. 1 2 <td>работ</td> <td>а студентов</td> <td></td> <td>,</td> <td></td>	работ	а студентов		,	
Практ.занятия			Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега.		
Содержание учебного материала 1 ОРУ проходным способом 1 2 Специальные прыжковые упражнения. 2 3 Правила подбора разбега, беговые шаги, череход через планку. 2 4 Прыжок в высоту с прямого разбега. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц 1,5 Тема 2.14. Прыжок в высоту способом «перешагивание» 1 Податланятия 3 3 Солержание учебного материала 1 Упражнения для развития гибкости. ОРУ у опоры. 2 2 Разбег, переход через планку, скрестный шаг, приземление с 5-7 беговых шагов 2 3 Эстафеты с прыжками 2 4 Поднимание туловища из положения лежа за 1 мии. 3 Самостоятельная 1. Выполнение упражнений для развития гибкости 1,5 практ. занятия 3 Содержание учебного материала 1 ОРУ у шведской стенки. 1 2 Зстафеты с бегом и прыжка в высоту 3 3 Техника выполнения прыжка в высоту 3 4 Легкоатпетические подвижные игры с тафе	Прак		7 1 1	3	
1 ОРУ проходным способом 1 2 Специальные прыжковые упражнения. 2 3 Прыжок в высоту с прямого разбега. 2 4 Прыжок в высоту с прямого разбега. 2 Самостоятельная 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц 1,5 практзанятия 3 1 Содержание учебного материала 3 1 1 Упражнения для развития гибкости. ОРУ у опоры. 1 1 2 Разбег, переход через планку, скрестный шаг, приземление с 5-7 беговых пагов 2 1 3 Эстафеты с прыжками 2 2 4 Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. 3 3 Самостоятельная 1. Выполнение упражнений для развития гибкости 1,5 тема 2.15 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» 1 Практзанятия 3 3 Содержание учебного материала 1 2 1 ОРУ у шведской стенки. 1 1 2 Эстафеты с бегом и прыжкам в высоту 3 3 Спец			материала		
2 Специальные прыжковые упражнения. 2 3 Правила подбора разбета, беговые шаги, череход через планку. 2 4 Прыжок в высоту с прямого разбета. 2 Самостоятельная работа студентов орюпниюто пресса 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц 1,5 Тема 2.14. Прыжок в высоту способом «перешагивание» 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Упражнения для развития гибкости. ОРУ у опоры. 1 2 Разбег, переход через планку, скрестный шаг, приземление с 5-7 беговых шагов 2 1 Упражнения для развития гибкости. ОРУ у опоры. 1 2 Разбег, переход через планку, скрестный шаг, приземление с 5-7 беговых шагов 2 1 Оразфеты с прыжками 2 3 Остафеты с прыжками 1 4 Поднимание туровища из положения лежа за 1 мин. 3 Самостоятельная 1. Выполнение упражнений для развития гибкости 1,5 1 ОРУ у шведской стенки. 1 2 Специальные прежкам выполнения прыжка в высоту 2 Смостоятельная	<u>Содс</u> г				1
3 Правила полбора разбета, бетовые шаги, череход через планку. 2 4 Прыжок в высоту с прямого разбета. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса 1,5 Тема 2.14. Прыжок в высоту способом «перешагивание» 1 Практ. занятия 3 2 Солержавие учебного материала 1 Упражнения для развития гибкости. ОРУ у опоры. 1 1 Упражнения для развития гибкости. ОРУ у опоры. 2 3 Эстафсты с прыжками 2 4 Поднимание тулювища из положения лежа за 1 мин. 3 1 1. Выполнение упражнений для развития гибкости 1,5 практ. занятия 1. Выполнение упражнений для развития гибкости 1,5 Практ. занятия 3 1 Содержание учебного материала 1 1 1 ОРУ у шведской стенки. 1 1 2 Эстафеты с бетом и прыжкам в высоту 3 2 3 Техника выполнения прыжка в высоту 3 1 4 Легкоатлетические подвижные игры <	2	1 '			2
4 Прыжок в высоту с прямого разбега. 2 Самостоятельная работа студентов работа студентов работа студентов работа студентов работа студентов развития гибкости. ОРУ у опоры. 1,5 Тема 2.14. Прыжок в высоту способом «перешагивание» 1 Практ.занятия 3 2 Содержание учебного материала 1 1 1 Упражнения для развития тибкости. ОРУ у опоры. 1 1 2 Разбег, переход через планку, скрестный шаг, приземление с 5-7 беговых шагов 2 2 3 Эстафеты с прыжками 2 2 4 Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. 3 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для развития гибкости 1,5 3 Тема 2.15 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» 1 1 2 Практ.занятия 3 2 3 2 2 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 3 4 3 4 3 4					
Самостоятельная работа студентов орношного пресса тема 2.14. 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц орношного пресса тема 2.14. 1 Прыжок в высоту способом «перешагивание» Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Упражнения для развития гибкости. ОРУ у опоры. 1 2 Разбет, переход через планку, скрестный шаг, приземление с 5-7 беговых шагов 2 3 Эстафеты с прыжками 2 4 Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. 3 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для развития гибкости 1,5 Тема 2.15 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» 1 Практ.занятия 3 2 1 ОРУ в шведской стенки. 1 1 2 Эстафеты с бегом и прыжка в высоту 3 3 3 Техника выполнения прыжка в высоту 3 2 4 Легкоатлетические подвижные штры 2 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений с отягощением 1,5 Практ.занятия 3 3 Содержание учебного материала 1 1 1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мыщц спины.					
работа студентов брющного пресса Тема 2.14. Прыжок в высоту способом «перешагивание» Практ занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Упражнения для развития гибкости. ОРУ у опоры. 1 2 Разбет, переход через планку, скрестный шаг, приземление с 5-7 беговых шагов 2 3 Эстафсты с прыжками 2 4 Поднимание туповища из положения лежа за 1 мин. 3 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для развития гибкости 1,5 Тема 2.15 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» 1 Практ.занятия 3 3 Содержание учебного материала 1 1 1 ОРУ у шведской стенки. 1 2 3 Техника выполнения прыжкав в высоту 2 3 4 Легкоатлетические подвижные шгры 2 2 2 Самостоятельная 1. Выполнение упражнений с отягощением 1,5 1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц спины. 1 1 2 Специальные прыжковые и бегов	_	_	· · ·	1.5	
Тема 2.14. Прыжок в высоту способом «перешагивание» Практ. занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 Упражнения для развития гибкости. ОРУ у опоры. 1 2 Разбег, переход через планку, скрестный шаг, приземление с 5-7 беговых шагов 2 3 Эстафеты с прыжками 2 4 Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. 3 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для развития гибкости 1,5 Тема 2.15 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» 1 Практ. занятия 3 3 Содержание учебного материала 1 1 1 ОРУ у шведской стенки. 1 1 2 Эстафеты с бегом и прыжкам в высоту 3 3 3 Техника выполнения прыжка в высоту 3 2 4 Легкоатлетические подвижные игры 2 2 Самостоятельная 1. Выполнение упражнений с отягощением 1,5 практ. занятия 3 3 Тема 2.16 Развитие взрывной силы 1 1 Ору в парах. Упражнения для укрепления мышц спины. 1				1,5	
Практ.занятия 3 3 1 1 1 1 1 1 1 1	работ		1 1		
Содержание учебного материала 1 Упражнения для развития гибкости. ОРУ у опоры. 1 2 Разбег, переход через планку, скрестный шаг, приземление с 5-7 беговых шагов 2 3 Эстафеты с прыжками 2 4 Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. 3 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для развития гибкости 1,5 Тема 2.15 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» Практ. занятия 3 1 ОРУ у пведской стенки. 1 2 Эстафеты с бегом и прыжка в высоту 3 3 Техника выполнения прыжка в высоту 3 4 Легкоатлетические подвижные игры 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений с отягощением 1,5 Тема 2.16 Развитие взрывной силы Практ. занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц спины. 1 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с беговые шаги, финальное ус			Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
1 Упражнения для развития гибкости. ОРУ у опоры. 1 2 Разбег, переход через планку, скрестный шаг, приземление с 5-7 беговых шагов 2 3 Эстафеты с прыжками 2 4 Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. 3 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для развития гибкости 1,5 Тема 2.15 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» Практ:занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ у шведской стенки. 1 2 Эстафеты с бегом и прыжками 2 3 Техника выполнения прыжка в высоту 3 4 Легкоатлетические подвижные игры 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений с отягощением 1,5 тема 2.16 Развитие взрывной силы 1 Практ:занятия 3 3 Содержание учебного материала 1 2 1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мыщц спины. 1 2 Сициальные прыжковые и беговые шаги, финальное усилие. 2 3 Тема 2.17. Бег на короткие и средние ди				3	
2 Разбет, переход через планку, скрестный шаг, приземление с 5-7 беговых шагов 2 3 Эстафеты с прыжками 2 4 Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. 3 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для развития гибкости 1,5 Тема 2.15 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» 1 Практзанятия 3 3 Содержание учебного материала 1 2 1 ОРУ у шведской стенки. 1 2 2 Эстафеты с бегом и прыжками 2 3 3 Техника выполнения прыжка в высоту 3 3 4 Легкоатлетические подвижные игры 2 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений с отягощением 1,5 Тема 2.16 Развитие взрывной силы 3 Практ: занятия 3 3 Содержание учебного материала 1 1 1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мыщц спины. 1 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 С	Содер				
3 Эстафеты с прыжками 2 4 Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. 3 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для развития гибкости 1,5 Тема 2.15 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» 3 Практ. занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ у шведской стенки. 1 2 Эстафеты с бегом и прыжками 2 3 Техника выполнения прыжка в высоту 3 4 Легкоатлетические подвижные игры 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений с отягощением 1,5 Тема 2.16 Развитие взрывной силы 1 Практ. занятия 3 3 Содержание учебного материала 1 1 1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц спины. 1 2 3 4 4 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжкеми. 1,5 <td>1</td> <td>Упражнения дл</td> <td>ия развития гибкости. ОРУ у опоры.</td> <td></td> <td>1</td>	1	Упражнения дл	ия развития гибкости. ОРУ у опоры.		1
3 Эстафеты с прыжками 2 4 Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. 3 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для развития гибкости 1,5 Тема 2.15 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» 3 Практ. занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ у шведской стенки. 1 2 Эстафеты с бегом и прыжками 2 3 Техника выполнения прыжка в высоту 3 4 Легкоатлетические подвижные игры 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений с отягощением 1,5 Тема 2.16 Развитие взрывной силы 1 Практ. занятия 3 3 Содержание учебного материала 1 1 1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц спины. 1 2 3 4 4 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжкеми. 1,5 <td>2</td> <td>Разбег, переход</td> <td>ц через планку, скрестный шаг, приземление с 5-7 беговых</td> <td></td> <td>2</td>	2	Разбег, переход	ц через планку, скрестный шаг, приземление с 5-7 беговых		2
4 Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. 3 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для развития гибкости 1,5 Тема 2.15 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» Практ занятия 3 Содержание учебного материала 1 ОРУ у шведской стенки. 1 2 Эстафеты с бегом и прыжками 2 3 Техника выполнения прыжка в высоту 3 4 Легкоатлетические подвижные игры 2 Самостоятельная 1. Выполнение упражнений с отягощением 1,5 работа студентов 1. Выполнение упражнений с отягощением 1,5 Тема 2.16 Развитие взрывной силы 3 Практ. занятия 3 3 Сосрежание учебного материала 1 1 1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц спины. 1 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 Самостоятельная 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины 1,5 тема 2.17.					
4 Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. 3 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для развития гибкости 1,5 Тема 2.15 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» Практ:занятия 3 Содержание учебного материала 1 ОРУ у шведской стенки. 1 2 Эстафеты с бегом и прыжками 2 3 Техника выполнения прыжка в высоту 3 4 Легкоатлетические подвижные игры 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений с отягощением 1,5 Тема 2.16 Развитие взрывной силы Практ. занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц спины. 1 2 Специальные прыжковые и беговые упражнения. 2 3 Метания малого мяча: беговые шаги, финальное усилие. 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 Самостоятельная 1. Выполнение упражнений для укреплени	3	Эстафеты с пры	лжками		2
Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для развития гибкости 1,5 Тема 2.15 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» Практ занятия 3 Содержание учебного материала 1 ОРУ у шведской стенки. 1 2 Эстафеты с бегом и прыжками 2 3 Техника выполнения прыжка в высоту 3 4 Легкоатлетические подвижные игры 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений с отягощением 1,5 Тема 2.16 Развитие взрывной силы Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц спины. 1 2 Специальные прыжковые и беговые шаги, финальное усилие. 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины 1,5 Тема 2.17. Бег на короткие и средние дистанции Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1	4	• •			3
Тема 2.15 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 2 Эстафеты с бегом и прыжками 2 3 Техника выполнения прыжка в высоту 3 4 Легкоатлетические подвижные игры 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений с отягощением 1,5 Тема 2.16 Развитие взрывной силы Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц спины. 1 2 Специальные прыжковые и беговые упражнения. 2 3 Метания малого мяча: беговые шаги, финальное усилие. 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины 1,5 Тема 2.17. Бег на короткие и средние дистанции 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1	Самос	•		1.5	
Тема 2.15 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ у шведской стенки. 1 2 Эстафеты с бегом и прыжками 2 3 Техника выполнения прыжка в высоту 3 4 Легкоатлетические подвижные игры 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений с отягощением 1,5 Тема 2.16 Развитие взрывной силы Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц спины. 1 2 Специальные прыжковые и беговые шаги, финальное усилие. 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 Самостоятельная 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины 1,5 тема 2.17. Бег на короткие и средние дистанции 1 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 ОРУ в движении. Упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с 2 </td <td></td> <td></td> <td>The second state of the se</td> <td>1,0</td> <td></td>			The second state of the se	1,0	
Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 ОРУ у шведской стенки. 1 2 Эстафеты с бегом и прыжками 2 3 Техника выполнения прыжка в высоту 3 4 Легкоатлетические подвижные игры 2 Самостоятельная 1. Выполнение упражнений с отягощением 1,5 работа студентов 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц спины 1 2 Специальные прыжковые и беговые упражнения и 2 3 Метания малого мяча: беговые шаги, финальное усилие. 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины 1,5 Тема 2.17. Бег на короткие и средние дистанции 1,5 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. 1 Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 −60 м): с 2	pacer		Техника прыжка в высоту способом «перещагивание»		
Содержание учебного материала 1 ОРУ у шведской стенки. 1 2 Эстафеты с бегом и прыжками 2 3 Техника выполнения прыжка в высоту 3 4 Легкоатлетические подвижные игры 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений с отягощением 1,5 Тема 2.16 Развитие взрывной силы Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц спины. 1 2 Специальные прыжковые и беговые упражнения. 2 3 Метания малого мяча: беговые шаги, финальное усилие. 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины для работа студентов 1,5 Тема 2.17. Бег на короткие и средние дистанции 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. 1 2 Специальные беговые упражнения (сериями на отре	Прак		техника прыяка в высоту спососом «перешагивание»	3	
1 ОРУ у шведской стенки. 1 2 Эстафеты с бегом и прыжками 2 3 Техника выполнения прыжка в высоту 3 4 Легкоатлетические подвижные игры 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений с отягощением 1,5 Тема 2.16 Развитие взрывной силы Практ. занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц спины. 1 2 Специальные прыжковые и беговые упражнения. 2 3 Метания малого мяча: беговые шаги, финальное усилие. 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины 1,5 тема 2.17. Бег на короткие и средние дистанции 3 Практ. занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. 1 2 Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с 2			NOTONIAGO	3	
2 Эстафеты с бегом и прыжками 2 3 Техника выполнения прыжка в высоту 3 4 Легкоатлетические подвижные игры 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений с отягощением 1,5 Тема 2.16 Развитие взрывной силы Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц спины. 1 2 Специальные прыжковые и беговые упражнения. 2 3 Метания малого мяча: беговые шаги, финальное усилие. 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины 1,5 Тема 2.17. Бег на короткие и средние дистанции 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 3 1 ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. 1 2 Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с 2	•		*		1
3 Техника выполнения прыжка в высоту 3 4 Легкоатлетические подвижные игры 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений с отягощением 1,5 Тема 2.16 Развитие взрывной силы Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц спины. 1 2 Специальные прыжковые и беговые упражнения. 2 3 Метания малого мяча: беговые шаги, финальное усилие. 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины 1,5 Тема 2.17. Бег на короткие и средние дистанции 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. 1 2 Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с 2					
4 Легкоатлетические подвижные игры 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений с отягощением 1,5 Тема 2.16 Развитие взрывной силы Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц спины. 1 2 Специальные прыжковые и беговые упражнения. 2 3 Метания малого мяча: беговые шаги, финальное усилие. 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины 1,5 Тема 2.17. Бег на короткие и средние дистанции Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. 1 2 Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с 2			*		
Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений с отягощением 1,5 Тема 2.16 Развитие взрывной силы 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц спины. 1 2 Специальные прыжковые и беговые упражнения. 2 3 Метания малого мяча: беговые шаги, финальное усилие. 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины 1,5 Тема 2.17. Бег на короткие и средние дистанции 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. 1 2 Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с 2			1 2		
тема 2.16 Развитие взрывной силы Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц спины. 1 2 Специальные прыжковые и беговые упражнения. 2 3 Метания малого мяча: беговые шаги, финальное усилие. 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины 1,5 Тема 2.17. Бег на короткие и средние дистанции 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. 1 2 Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с 2	-		^		2
Тема 2.16 Развитие взрывной силы Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц спины. 1 2 Специальные прыжковые и беговые упражнения. 2 3 Метания малого мяча: беговые шаги, финальное усилие. 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины 1,5 Тема 2.17. Бег на короткие и средние дистанции 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. 1 2 Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с 2			1. Выполнение упражнений с отягощением	1,5	
Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц спины. 1 2 Специальные прыжковые и беговые упражнения. 2 3 Метания малого мяча: беговые шаги, финальное усилие. 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины 1,5 Тема 2.17. Бег на короткие и средние дистанции 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 3 1 ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. 1 2 Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с 2	работ				
Содержание учебного материала 1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц спины. 1 2 Специальные прыжковые и беговые упражнения. 2 3 Метания малого мяча: беговые шаги, финальное усилие. 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины 1,5 Тема 2.17. Бег на короткие и средние дистанции Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 3 1 ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. 1 2 Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с 2		Тема 2.16	Развитие взрывной силы		
1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц спины. 1 2 Специальные прыжковые и беговые упражнения. 2 3 Метания малого мяча: беговые шаги, финальное усилие. 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины 1,5 Тема 2.17. Бег на короткие и средние дистанции 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. 1 2 Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с 2	Прак	т.занятия		3	
1 ОРУ в парах. Упражнения для укрепления мышц спины. 1 2 Специальные прыжковые и беговые упражнения. 2 3 Метания малого мяча: беговые шаги, финальное усилие. 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины 1,5 Тема 2.17. Бег на короткие и средние дистанции 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. 1 2 Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с 2	Содер				
2 Специальные прыжковые и беговые упражнения. 2 3 Метания малого мяча: беговые шаги, финальное усилие. 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины 1,5 Тема 2.17. Бег на короткие и средние дистанции 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. 1 2 Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с 2					1
3 Метания малого мяча: беговые шаги, финальное усилие. 2 4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины 1,5 Тема 2.17. Бег на короткие и средние дистанции 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. 1 2 Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с 2	2				2
4 Челночный бег 3 5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины 1,5 Тема 2.17. Бег на короткие и средние дистанции 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 3 1 ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. 1 2 Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с 2					
5 Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками. 2 Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины 1,5 Тема 2.17. Бег на короткие и средние дистанции 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 1 ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. 1 2 Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с 2			• • •		
Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины 1,5 Тема 2.17. Бег на короткие и средние дистанции Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 3 1 ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. 1 2 Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с 2					
работа студентов Тема 2.17. Бег на короткие и средние дистанции 3 Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. 1 2 Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с 2			1.5		
Тема 2.17. Бег на короткие и средние дистанции Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 1 ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. 1 2 Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с 2			т. выполнение упражнении для укрепления мышц спины	1,3	
Практ.занятия 3 Содержание учебного материала 3 1 ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. 1 2 Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с 2	раоот		For the remember of another water		
Содержание учебного материала 1 ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. 1 2 Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с 2			рег на короткие и средние дистанции		
1 ОРУ в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. 1 2 Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с 2	_			3	
 Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с 	Содер				
	1				1
высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; с «захлестыванием»	2				2
		высоким подни	манием бедра; «семенящий» бег; с «захлестыванием»		

	голени; с прых	кковыми шагами, бег с ускорением с хода, с высокого старта		
3	Бег 60 м, 100 м	етров		3
4	Равномерный (бег слабой и средней интенсивности до 5 мин		2
	Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса		1,5	
раос	Тема 2.18.	Бег на длинные дистанции		
Пра	кт.занятия		4	
Соде	ержание учебного	материала		
1	ОРУ в кругу	•		1
2	Специальные	беговые упражнения.		2
3	Эстафеты.			2
4	Тактика бега н	а выносливость.		2
5	Кросс 2000 ме	гров (девушки), 3 000 м. (юноши)		3
6	Упражнения н	а восстановление и растягивание		2
	остоятельная ота студентов	Выполнение упражнений на растягивание мышц.	1,5	
	Тема 2.19	Выявление уровня освоения контрольных нормативов		
		по разделам программы		
Пра	Практ.занятия		2	
Соде	ержание учебного	материала		
1	Зачетное занят	ие		3

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие

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

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

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

Д
Ф
К
Ф
К
Φ
К
К
П
П
Д
К
К
К
Ф
Ф
Д
Ф
Д
Д
К
К
К
К

Условные обозначения

- Д демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
- К полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);
- Φ комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);
- Π комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

3.3. Используемые технологии обучения

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, кейс метод, психологические и иные тренинги, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), проблемное обучение, мозговой штурм или брейнсторминг, интеллект-карты, интернет-экскурсии (нтерактивная экскурсия), экскурсионный практикум, мастер-класс, знаково-контекстное обучение, проектное обучение, олимпиада, лабораторные опыты, конференция, дистанционное обучение, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

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

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

Основные источники:

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

Дополнительные источники:

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

Ресурсы Интернет

Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека

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

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

http://spo.1september.ru/

Газета "Спорт в школе"

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

Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

http://festival.1september.ru/

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

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

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

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

	отдыха и досуга;	организации здорового	
	здорового образа жизни, активного	деятельности для	
	деятельности для организации	видов физкультурной	_
	формы и виды физкультурной	разнообразных форм и	контроль
П.1.	умение использовать разнообразные	Использование	Текущий
	Предметные результаты		
	,	безопасности	
	безопасности;	информационной	
	гигиены, норм информационной	гигиены, норм	
	эргономики, техники безопасности,	техники безопасности,	
	задач с соблюдением требований	различных задач с соблюдением требований	
	– ИК I) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных	технологий в решении различных задач с	
	коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных,	коммуникативных	
	информационных и	информационных и	контроль
M.6.	умение использовать средства	Использование средств	Текущий
1.5		подготовку	
		профессиональную	
		моделирующих	
	профессиональную подготовку;	деятельности,	
	деятельности, моделирующих	соревновательной	_
	различных видах соревновательной	участия в различных видах	контроль
M.5.	формирование навыков участия в	Сформированные навыки	Текущий
	различных источников;		
	физической культуре, получаемую из	информации	
	интерпретировать информацию по	различных источниках	
	различных источниках информации, критически оценивать и	ориентироваться в	
	включая умение ориентироваться в различных источниках информации,	деятельности, умение	
	познавательной деятельности,	информационно- познавательной	
	самостоятельной информационно-	самостоятельной	контроль
M.4.	готовность и способность к	Способность к	Текущий
N / /	_	экологии , ОБЖ	
	ОБЖ;	физиологии, психологии,	
	(возрастной и спортивной), экологии,	области анатомии,	
	анатомии, физиологии, психологии	практических занятий в	
	и практических занятий, в области	методических и	
	теоретических, учебно-методических	теоретических, учебно-	_
	полученных в процессе	полученных в процессе	контроль
M.3.	готовность освоения знаний,	Освоение знаний,	Текущий
		активноси	
		методов двигательой	
	и методов двигательной активности,	использованием средств и	
	и методов двигательной активности;	сверстниками с	
	преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств	преподавателями и	KOHTHONE
1 V1 .∠.	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с	Формирование готовности к сотрудничеству с	Текущий контроль
M.2.	практике;	Ф	T
	оздоровительной и социальной		
	спортивной, физкультурной,	социальной практике	
	коммуникативные) в познавательной,	оздоровительной и	
	(регулятивные, познавательные,	физкультурно-спортивной,	
	универсальные учебные действия	учебных действий в	

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

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

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

4.3.ТЕМАТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

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