

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Нижегородское музыкальное училище (колледж)  
имени М.А. Балакирева»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05

## Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

**53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство**

углубленная подготовка

Нижегород  
2018

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – Программа) ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования к рабочим программам учебных дисциплин в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования по специальности:

53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Нижегородское музыкальное училище (колледж) имени М.А. Балакирева».

Разработчики:

Полякова Вера Александровна, преподаватель ГБПОУ «Нижегородское музыкальное училище (колледж) имени М.А. Балакирева»

Маторина И.И. – кандидат исторических наук, председатель ПЦК «Общеобразовательные дисциплины», преподаватель ГБПОУ «Нижегородское музыкальное училище (колледж) имени М.А. Балакирева»

Шоронова И.Ю. – заместитель директора по учебно-методической работе ГБПОУ «Нижегородское музыкальное училище (колледж) имени М.А. Балакирева»

## **Содержание**

1. Паспорт программы учебной дисциплины «Физическая культура» с. 4.
2. Структура и содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» с. 6.
3. Условия реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» с. 47.
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» с. 49.
5. Методическое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура» с. 51

# **1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура.**

## **1.1. Область применения программы.**

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе требований ФГОС СПО, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС к получаемой специальности среднего профессионального образования.

Программа ОГСЭ.05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в блок предметов общегуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура ориентирована на достижение следующей цели:

- формирование физической культуры личности обучающихся посредством приобретения умений и навыков осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности, а также навыков здорового образа жизни.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура ориентирована на достижение следующих задач:

- способствовать развитию двигательных (кондиционных и координационных) навыков обучающихся;

- способствовать приобретению обучающимися необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитать у обучающихся умения и навыки самостоятельного применения знаний в области физической культуры человека для повышения качества жизни, работоспособности, укрепления собственного здоровья;

## **2.4. В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура обучающийся должен уметь:**

У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ,05 Физическая культура у обучающегося формируются следующие **общие компетенции (ОК)**:

**ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

**ОК 3.** Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

**ОК 4.** Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

**ОК 6.** Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

**ОК 8.** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

**ОК 9.** Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины.**

В соответствии с учебным планом, содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура реализуется в течение 5-7 семестров (3-4 курс), 2 часа в неделю, самостоятельная работа студента (92 часа в неделю) проводится в виде секционных занятий. Программа предусматривает отдельное обучение студентов по гендерному признаку. При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет по специальностям СПО:

- 208 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, - 104 часа, внеаудиторная самостоятельная работа студентов – 104 часа.

Общий объем учебных часов на учебную дисциплину «Физическая культура» зависит от числа учебных недель, предусмотренных учебным планом конкретной профессии или специальности. На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную и подготовительную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

В отношении часов самостоятельной работы, предусмотренных рабочей программой учебных дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура администра-

ция образовательного учреждения допускает использование их студентами для посещения спортивных секций и тренажерных залов по месту жительства по своему усмотрению. Программой так же предусмотрена самостоятельная внеаудиторная работа, включающая в себя написание рефератов, подготовку презентаций по всем разделам программы, в том числе занятия настольным теннисом на базе музыкального колледжа и посещение стадиона Динамо.

## 2. Структура и содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура»

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы ОГСЭ.05

Вид учебной работы	Объем часов При реализации ОПОП СПО с нормативным сроком освоения		
	3 курс	4 курс	всего
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>144</b>	<b>64</b>	<b>208</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	72	32	<b>104</b>
в том числе:			
теоретические занятия	4	2	6
практические занятия	68	30	98
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>72</b>	<b>32</b>	<b>104</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			

**2.2. Содержание рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура** направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

#### Теоретическая часть

### 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

2. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Материнство и здоровье.

3. Рациональное питание и профессия. Двигательная активность. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства

оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

4. Вводная и производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

## **2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

2. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Коррекция фигуры.

3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.

4. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

## **3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

## **4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.**

1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.

2. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизиологического утомления.

3. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

## **5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.

2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

3. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

## **Практическая часть**

### **Учебно-тренировочные занятия**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

## **Легкая атлетика.**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, 200м, 500,800м,1000м, челночный бег 10х10м, эстафетный бег 4 х 100 м, 4 х 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки с места, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

### **Тема:Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости,. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Воспитывает выдержку, упорство в достижении цели.

Совершенствование техники длительного бега: общеразвивающие упражнения, специальные упражнения легкоатлета, бег с изменением скорости и направления , . медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса 1 курс 15м(девушки), 20м(юноши), 2 курс 20м(девушки), 25-30м(юноши); кроссовый бег с равномерной скоростью в чередовании с ходьбой; бег на 2000м(девушки), 3000м(юноши).

### **Тема: Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсомоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

### **Тема:Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

### **Тема: Гандбол (девушки)**

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты



мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

**Тема: Баскетбол**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Тема: Футбол (для юношей).**

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента	Объём часов		Уровень освоения
		З курс		
		юноши	девушки	
1	2	3	4	5
<b>5 семестр</b>		<b>66ч</b>	<b>66ч</b>	
<b>Аудиторные занятия</b>		<b>32ч</b>	<b>32ч</b>	
<b>Теоретическая часть</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>Тема 5.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста (2ч)	<b>Содержание учебного материала:</b> Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	1	1	1-2
	<b>Самостоятельная работа:</b> подготовка докладов, рефератов -выполнение общеукрепляющих комплексов утренней зарядки с обязательным соблюдением последовательности упражнений и их рекомендованных дозировок (временных, количественных); -выполнение упражнений на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания;	2	2	3
<b>Раздел: Лёгкая атлетика</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>Тема:</b> Техника безопасности. Техника бега по повороту на средние и длинные дистанции..	<b>Содержание учебного материала:</b> Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Правила поведения, техника безопасности на уроках, в спринтерском беге. Техника бега по повороту на средние и длинные дистанции..	2	2	2
	<b>Практическая работа:</b> ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Бег по повороту беговой дорожки стадиона бег с различной скоростью по кругу радиусом 20 — 10 м; бег по прямой с входом в поворот; бег по повороту с последующим выходом на прямую. Бег: девушки 500м, юноши 800м.ППФ,упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания			
	<b>Самостоятельная работа:</b> - выполнение упражнений по общефизической подготовке (ОФП) с соблюдением правил техник и безопасности; - выполнение специальных легкоатлетических упражнений (бег с высоким подниманием бедра, «захлест», «колесо») с обязательным соблюдением самоконтроля при их выполнении и соблюдением техники безопасности; -отработка техники высокого старта и стартового ускорения в беге с обязательным соблюдением техники безопасности; -подготовка к выполнению нормативов ГТО с обязательным соблюдением техники безопасности.	2	2	3
<b>Тема:</b> Техника бега по повороту на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b> Правила поведения, техника безопасности на уроках, в спринтерском беге. Техника бега по повороту на короткие дистанции.	2	2	2
	<b>Практическая работа:</b> ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Бега по повороту беговой дорожки 50-80м с различной скоростью, бег со скоростью по кругу различного радиуса 10-20м; бег с ускорением по прямой с выходом в поворот; бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую; имитация движений рук. Бег: 100мППФ,упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания			
	<b>Самостоятельная работа:</b> - выполнение упражнений по общефизической подготовке (ОФП) с соблюдением правил техник и безопасности;	2	2	3

	- выполнение специальных легкоатлетических упражнений (бег с высоким подниманием бедра, «захлест», «колесо») с обязательным соблюдением самоконтроля при их выполнении и соблюдением техники безопасности; -отработка техники финиширования в беге с обязательным соблюдением техники безопасности; -подготовка к выполнению нормативов ГТО с обязательным соблюдением техники безопасности.			
<b>Тема:</b> Техника бега в эстафете. Передачи эстафетной палочки на дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности в эстафетном беге. Техника бега в эстафете. Способы передачи эстафетной палочки на дистанции. Передача эстафет при беге с большой скоростью по прямой, , при повороте перед выходом на прямую и на прямой перед выходом на поворот, при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков, , при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием всех этапов.	1	1	2
	<b>Практическая работа:</b> ОФП,, -беговые и прыжковые упражнения, ускорения; -упражнения на передачу эстафет при беге с большой скоростью по прямой, , при повороте перед выходом на прямую и на прямой перед выходом на поворот, при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков, , при беге с максимальной скоростью в зоне передачи ,с пробеганием всех этапов. -Эстафета 4х100м; - ППФ, -упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности по легкой атлетике. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений по общей физической подготовке, специальные легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлест, колесо..),совершенствование технику низкого старта и стартового разгона в беге . Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1	1	3
<b>Тема:</b> Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при прыжках в длину. Техника прыжка в длину. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».. Прыжки в длину с полного разбега. Прыжки в длину с места.	2	2	2
	<b>Практическая работа:</b> ОФП; - беговые и прыжковые упражнения, ускорения; - Бег по разбегу с обозначением отталкивания; -пробежки по сектору для определения полного разбега; -упражнения по прыжкам в длину с полного разбега. -упражнения по прыжкам в длину с места -ППФ.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности по легкой атлетике. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений по общей физической подготовке, специальные легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлест, колесо..), имитационные прыжковые упражнения, прыжки со скакалкой.. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	2	2	3
<b>Тема:</b> Техника метания гранаты.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при метании спортивных снарядов. Техника метания гранаты. Имитация попадания левой ногой на контрольную метку; имитация метания снаряда с полного разбега без снаряда; метание снаряда с 6-8 шагов разбега; подбор индивидуального разбега и метание с него снаряда	1	1	2

	<p><b>Практическая работа:</b> ОФП, -беговые и прыжковые упражнения. -упражнения на имитацию попадания левой ногой на контрольную метку; -упражнения на имитацию метания снаряда с полного разбега без снаряда; -упражнение на метание снаряда с 6-8 шагов разбега; -упражнения на подбор индивидуального разбега и метание с него снаряда. -ППФ.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности по легкой атлетике. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений по общей физической подготовке, специальные легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлест, колесо..), броски мяча из-за головы, вылет мяча 45 градусов. . Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</p>	1	1	3
<b>Раздел: Спортивные игры</b>	<b>Гандбол (ручной мяч) (девушки)</b>		<b>14</b>	
<b>Тема:</b> Техника безопасности. Правила игры. Техника перемещений.	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в гандбол. Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Правила игры. Упражнения на развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения Повторение упражнений: стойки .;бег: обычный, с изменением скорости (ускорения, рывки), с изменением направления (с поворотом, зигзагообразно, челночно), скрестным шагом, с различного рода подскоками, ритмичный и аритмичный бег. Прыжки: отталкиваясь двумя ногами, а затем одной с места и с разбега. Остановки- торможением одной, а затем двумя ногами. Сначала по сигналу останавливаются при быстрой ходьбе, потом при медленном беге, при выполнении ускорений и рывков. Стойка защитника .Перемещения приставным шагом боком; вперед-назад в стойке защитника</p>		<b>1</b>	<b>2</b>
	<p><b>Практическая работа:</b> ОФП., -повторение упражнений на знание техники перемещений: стойки .;бег: обычный, с изменением скорости (ускорения, рывки), с изменением направления (с поворотом, зигзагообразно, челночно), скрестным шагом, с различного рода подскоками, ритмичный и аритмичный бег. -повторение упражнений на знание техники прыжков: отталкиваясь двумя ногами, а затем одной с места и с разбега. -повторение упражнений на знание техники остановок: торможением одной, а затем двумя ногами; сначала по сигналу останавливаются при быстрой ходьбе, потом при медленном беге, при выполнении ускорений и рывков. –повторение упражнений на знание техники стойки защитника, перемещения приставным шагом боком; вперед-назад в стойке защитника. -Эстафеты. -ППФ.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в гандбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение бега: приставные шаги разных направлениях, обычный бег.</p>		1	3
<b>Тема:</b> Техника ловли и передачи мяча.	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в гандбол. Техника передачи и ловли мяча. Эстафеты: мяч на встречу мячу; кто быстрее; передача и ловля мяча на месте. Выполнение упражнений с мячом: ловля мяча двумя руками на месте, двумя руками в прыжке; справа и слева. Развитие командной коммуникации</p>		2	2
	<b>Практическая работа:</b>			

	<p>ОФП. -повторение упражнений на знание способов передачи мяча; -эстафеты с мячом; -Повторить изученные способы передачи мяча. Эстафеты: мяч на встречу мячу; кто быстрее; передача и ловля мяча на месте. Учебная игра с заданием. ППФ.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в гандбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: ловля мяча двумя руками на месте, двумя руками в прыжке; справа и слева. Бег скрестным шагом.</p>		2	3
<b>Тема:</b> Техника ведения мяча.	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в гандбол. Техника ведения мяча. Повторение изученных способов ведения мяча. Эстафеты: обведи партнера; эстафета с ведением мяча; эстафета с обводкой и прокатыванием мяча. Развитие командной коммуникации.</p>		2	2
	<p><b>Практическая работа:</b> ОФП, -повторение упражнений на знание изученных способов ведения мяча. -Эстафеты: обведи партнера; эстафета с ведением мяча; эстафета с обводкой и прокатыванием мяча. -Учебная игра с заданием. ППФ.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в гандбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: ведение мяча разных направлениях. Бег скрестным шагом.</p>		2	3
<b>Тема:</b> Техника броска мяча	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в гандбол. Техника броска мяча. Повторение изученных способов броска мяча . Штрафной бросок в двух опорном положении .Эстафеты: из обруча в обруч; мяч в обруч; выбей мяч из котла. Развитие командной коммуникации.</p>		2	2
	<p><b>Практическая работа:</b> ОФП . -повторение упражнений на знание изученных способов броска мяча . -упражнения на отработку навыков штрафного броска в двух опорном положении . -Эстафеты: из обруча в обруч; мяч в обруч; выбей мяч из котла;. ППФ.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в гандбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: школа мяча. Бег скрестным шагом, с ноги на ногу.</p>		2	3
<b>Тема:</b> Техника защитных действий.	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в гандбол. Повторение изученных способов защитных действий. ;Техника ведение мяча при сопротивлении защиты; внутренний заслон. Развитие командного взаимодействия.</p>		1	2
	<p><b>Практическая работа:</b> ОФП. -упражнение на повторение знаний техники защитных действий: эстафеты: двое против одного;</p>			

	<p>-упражнения на отработку техники ведение мяча при сопротивлении защиты;</p> <p>-упражнения на отработку техники внутреннего заслона.</p> <p>-Учебная игра с заданием.</p> <p>-ППФ.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Соблюдать технику безопасности во время игры в гандбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: школа мяча. Бег скрестным шагом, с ноги на ногу. Игра гандбол</p>		1	3
<p><b>Тема:</b> Тактика игры в нападении.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Техника безопасности при игре в гандбол. Тактика игры в нападении. Повторение изученных приемов тактики игры в нападении. Групповое взаимодействие. Действия двух нападающих против одного защитника .Действия трех нападающих против двух защитников Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников .Параллельное взаимодействие трех нападающих без «стягивания» защитников .Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников. Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников. Скрестное внутреннее действие. Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков. Заслон внешний для ухода партнера и для его броска .Заслон с уходом линейного игрока .Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии .Взаимодействие при свободном броске.</p>		2	2
	<p><b>Практическая работа:</b></p> <p>ОФП.</p> <p>-упражнения на отработку навыков групповых действий: действия двух нападающих против одного защитника .Действия трех нападающих против двух защитников Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников .Параллельное взаимодействие трех нападающих без «стягивания» защитников .Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников. Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников. Скрестное внутреннее действие. Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков. Заслон внешний для ухода партнера и для его броска .Заслон с уходом линейного игрока .Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии .Взаимодействие при свободном броске.</p> <p>Учебная игра с заданием.</p> <p>ППФ.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Соблюдать технику безопасности во время игры в гандбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: школа мяча. Бег скрестным шагом, с ноги на ногу. Игра гандбол</p>		2	3
<p><b>Тема:</b> Тактика игры вратаря</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Техника безопасности при игре в гандбол . Тактика игры вратаря. Выбор позиции в воротах; позиции в поле. Задержание мяча с отраженного отскока</p>		2	2
	<p><b>Практическая работа:</b></p> <p>ОФП.</p> <p>-упражнения на отработку навыков тактики игры вратаря: выбор позиции в воротах; позиции в поле.</p> <p>-упражнения на задержание мяча с отраженного отскока .</p> <p>Учебная игра с заданием.</p> <p>ППФ</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Соблюдать технику безопасности во время игры в гандбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: школа мяча. Бег скрестным шагом, с ноги на ногу. Игра гандбол</p>		2	3
<p><b>Тема:</b> Двухсто-</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>		2	2

ронняя игра в гандбол по правилам.	Техника безопасности при игре в гандбол. Двухсторонняя игра в гандбол по правилам. Судейство двусторонней игры в гандбол по правилам.			
	<b>Практическая работа:</b> ОФП. -Упражнения на передачу мяча по кругу. -Двухсторонняя игра в гандбол по правилам. -судейство двусторонней игры в гандбол по правилам; ППФ.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в гандбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: школа мяча. Круговая тренировка. Игра гандбол		2	3
<b>Раздел: Спортивные игры</b>	<b>Футбол (юноши)</b>	<b>14</b>		
<b>Тема:</b> Техника безопасности. Правила игры. Техника перемещений.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в футбол. Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Правила игры. Упражнения на развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Повторение упражнений на знание техники перемещений по игровому полю.	2		2
	<b>Практическая работа:</b> ОФП. -упражнения на повторение техники перемещения: бег спиной вперед; скрестными шагами; дугами. прыжки: вверх—вправо и вверх—влево, толчком одной ногой с разбега повороты: переступанием и прыжком. остановки во время бега выпадом и прыжком. <i>Упражнения для развития умения «видеть поле».</i> -Выполнения упражнений на координацию совместных действий: выполнение заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча - повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Учебная игра с заданием Эстафеты. ППФ.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в футбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение бега: спиной вперед, скрестными шагами, обычный бег, прыжки вверх.	2		3
<b>Тема:</b> Техника владения мячом (удары, остановки).	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в футбол. Техника владения мячом – удары, остановки. <i>Удары по мячу ногой</i> Удар по летящему мячу внутренней стороной ой стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность :в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность. <i>Удары по мячу головой.</i> Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. <i>Остановка мяча.</i> Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий.	2		2

	<p><b>Практическая работа:</b> ОФП. -упражнения на повторение техники владения мячом: <i>Удары по мячу ногой</i> Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность :в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность. <i>Удары по мячу головой.</i> Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. <i>Остановка мяча.</i> Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Учебная игра. ППФ.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в футбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: жонглирование мяча ногой, удары по неподвижному мячу ногой.</p>	2		3
<b>Тема:</b> Техника ведения мяча.	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в футбол. Техника ведения мяча. Ведение серединой подъема и носком: по прямой, меняя направления, между соек. движущихся партнеров; изменяя скорость(выполняя ускорения и рывки),не теряя контроль над мячом. Развитие командной коммуникации и взаимодействия.</p>	2		2
	<p><b>Практическая работа:</b> ОФП -упражнения на технику ведение мяча : ведение серединой подъема и носком: по прямой, меняя направления, между соек. движущихся партнеров; изменяя скорость(выполняя ускорения и рывки),не теряя контроль над мячом. Эстафеты. Учебная игра. ППФ.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в футбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: жонглирование мяча ногой, коленом, ведение мяча ногой.</p>	2		3
<b>Тема:</b> Техника защитных действий..	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в футбол. Техника защитных действий. <i>Отбор мяча</i> Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом , на определенные действия с мячом. Развитие командной коммуникации и взаимодействия</p>	2		2
	<p><b>Практическая работа:</b> ОФП. -упражнения на <i>отбор мяча</i> : развитие умения выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом , на определенные действия с мячом. Учебная игра с заданием. ППФ.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в футбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: жонглирование мяча ногой, коленом, ведение мяча ногой, удары по мячу. Игра в футбол.</p>	2		3
<b>Тема:</b> Тактика	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в футбол. Тактика игры в нападении. . Групповые действия. Взаимодействия двух или более</p>	2		2



игры в нападении.	игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начало и развитие атаки из стандартных положений.			
	<p><b>Практическая работа:</b> ОФП. -упражнения на отработку навыков групповых действий: взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Учебная игра с заданием. ППФ.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в футбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: жонглирование мяча ногой, коленом, вбрасывание мяча на точность. Игра в футбол.</p>	2		3
<b>Тема:</b> Тактика игры в защите.	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в футбол. Тактика игры в защите. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Навыки взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря</p> <p><b>Практическая работа:</b> ОФП -упражнения на отработку групповых действий: противодействие комбинации «стенка»; взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. -упражнения на отработку взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. -упражнения на отработку противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». -упражнения на отработку умений взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. -упражнения на отработку навыков организация и построение «стенки». -упражнения на отработку комбинаций с участием вратаря. -Учебная игра с заданием. -ППФ.</p>	1		2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в футбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: жонглирование мяча ногой, коленом, головой. Игра в футбол.</p>	1		3
<b>Тема:</b> Тактика	<b>Содержание учебного материала:</b>	1		2

вратаря	Техника безопасности при игре в футбол. Тактика игры вратаря: умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.			
	<b>Практическая работа:</b> ОФП. -упражнения на отработку навыков тактики действий вратаря: выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывание удара от своих ворот, ввод мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занятие правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебная игра с заданием. ППФ.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в футбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: жонглирование мяча ногой, коленом, головой. Игра в футбол.	1		3
<b>Тема:</b> Двухсторонняя игра в футбол.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в футбол. Двухсторонняя игра в футбол по правилам. Судейство двусторонней игры в футбол по правилам.	2		2
	<b>Практическая работа:</b> ОФП. -Упражнения с мячом по кругу. -двухсторонняя игра в футбол. -судейство двусторонней игры в футбол. ППФ.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в футбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: жонглирование мяча ногой, коленом, головой. Игра в футбол.	2		3
<b>Теоретическая часть</b>		1	1	
<b>Тема</b> 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Рациональное питание и профессия. Двигательная активность. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	1	1	1-2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Соблюдать распорядок дня, личную гигиену. Выполнять процедуры закаливания. Двигательная активность: ходьба, аэробика, настольный теннис, тренажерный зал, бассейн.	1	1	3
<b>Раздел. Гимнастика</b>		8	8	
<b>Тема:</b> Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Классификация общеразвивающих упражнений по признаку подбора упражнений преимущественного воздействия или работы мышц в определенном режиме: на силу, на растягивание (гибкость). Строевые упражнения: Строевые приемы. Передвижения. Движение по кругу Построения и перестроения. Перестроение из одной колонны в три уступами.	1	1	2

	<p><b>Практическая работа</b></p> <p>-упражнения на отработку навыков строевых построений: строевые упражнения, строевые приемы, -упражнения на отработку навыков строевых перестроений: передвижения, движение по кругу, построения и перестроения, перестроение из одной колонны в три уступами. ОФП. -подбор упражнений общеразвивающего типа на работу различных групп мышц: на силу, на растягивание (гибкость); Упражнения по кругу. ППФП.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу, комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия), соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p>	1	1	3
<p><b>Тема:</b> Упражнений в паре с партнером с гимнастической палкой.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером с гимнастической палкой. Развитие навыков группового взаимодействия.</p>	1	1	2
	<p><b>Практическая работа:</b></p> <p>- ОФП -Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения:</i> Движение по спирал и выполняется в любом месте зала – <i>упражнения на построения и перестроения:</i> перестроение из одной колонны в три уступами . .-комплекс упражнений № 1 ( в паре с партнером с гимнастической палкой); -Эстафета «Дружные тройки». -ППФП.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу, комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия), соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p>	1	1	3
<p><b>Тема:</b> Упражнения с гантелями для развития силы.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с гантелями для развития силы. Развитие навыков группового взаимодействия.</p>	2		2
	<p><b>Практическая работа:</b></p> <p>- ОФП. -Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения:</i> Движение по спирал и выполняется в любом месте зала -<i>упражнения на построения и перестроения</i> Перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении. -Упражнения с гантелями для развития силы. -Упражнения по кругу. -Игра «Сильные и ловкие». -ППФП.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений</p>	2		3

	по общей физической подготовке, с гантелями по кругу, комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия), соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.			
<b>Тема:</b> Упражнения с гимнастическим обручем..	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с гимнастическим обручем. Развитие навыков группового взаимодействия.		2	2
	<b>Практическая работа:</b> - ОФП. -Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения:</i> Движение по спирал и выполняется в любом месте зала -упражнения на построения и перестроения Перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении. -Упражнения с гимнастическим обручем: броски, восьмерки, махи, круги обручем. -Комбинация с гимнастическим обручем №3 -Эстафета «Удержи обруч». -ППФП..			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу, комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия), соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку, упражнения с гимнастическим обручем.		2	3
<b>Тема:</b> Упражнения с гимнастической палкой.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с гимнастической палкой. Развитие навыков группового взаимодействия.	1	1	2
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП. -строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения:</i> Движение «проходами» может быть во всех направлениях. -упражнения на построения и перестроения Перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении. -Упражнения с гимнастической палкой: .Комплекс№3. -Эстафета с гимнастической палкой. ППФП.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу, комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия) с гимнастической палкой, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.	1	1	3
<b>Тема:</b> Упражнения у гимнастической стенки в парах.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Упражнения у гимнастической стенки в парах. Развитие навыков группового взаимодействия.	1		2
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП; -Строевые упражнения: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения:</i> Движение «проходами» может быть во всех направлениях.			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения на построения и перестроения.</li> <li>-упражнения у гимнастической стенки в парах(№1).</li> <li>-Упражнения по кругу.</li> <li>-Игра «Перемена мест».</li> <li>-ППФП.</li> </ul>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу (включить силовые упражнения) , комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия), соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p>	1		3
Тема: Упражнения у гимнастической стенки на развитие гибкости.	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Упражнения у гимнастической стенки на развитие гибкости. Развитие навыков группового взаимодействия.</p>		1	2
	<p><b>Практическая работа:</b> -ОФП; -Строевые упражнения: <i>Строевые приемы . Передвижения:</i> Движение «проходами» может быть во всех направлениях. -упражнения на построения и перестроения -Упражнения у гимнастической стенки на развитие гибкости(№1). -Упражнения по кругу. -Игра «Перемена мест». - ППФП.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу (включить силовые упражнения) , комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия), соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p>		1	3
Тема: Упражнения с набивным мячом в парах.	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с набивным мячом в парах. Развитие навыков группового взаимодействия.</p>	1		2
	<p><b>Практическая работа:</b> -ОФП; -Строевые упражнения: <i>Строевые приемы . Передвижения;</i> -упражнения на построения и перестроения: перестроение колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т. д. дроблением и сведением. -Упражнение с набивным мячом в парах(№1). -Эстафета друзей. Игры « Юный десантник», «Прокати мяч». -ППФП.</p>			
	<p><b>Зачет:</b> сдача контрольных нормативов (в соответствии с таблицей контрольных нормативов, 1 курс, приложение 1);</p>	1		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу с набивным мячом , комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия) , соблюдать последовательность вы-</p>	3		3

	полнения упражнений и заданную дозировку.			
Тема: Упражнение с гимнастическим мячом.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с гимнастическим мячом: перекаты, отбивы, выкруты, броски и ловля. Развитие навыков группового взаимодействия.		1	2
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП; -Строевые упражнения: <i>Строевые приемы . Передвижения</i> -упражнения на построения и перестроения: перестроение колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т. д. дроблением и сведением. - Упражнение с гимнастическим мячом: перекаты, отбивы, выкруты, броски и ловля. -Комбинация упражнения с гимнастическим мячом №3. -Эстафета «Передача мяча в движении», «Встречные передачи». -ППФП. .			
	<b>Зачет</b> : сдача контрольных нормативов (в соответствии с таблицей контрольных нормативов, 3 курс, приложение 1);		1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу, комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия) , соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Придумать комбинацию упражнений с гимнастическим мячом		3	3
	<b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта	34ч	34ч	2-3
<b>6 семестр</b>		<b>78ч</b>	<b>78ч</b>	
<b>Аудиторные занятия</b>		<b>40ч</b>	<b>40ч</b>	
<b>Теоретическая часть</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	
Тема:2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>Содержание учебного материала:</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	1	1	1-2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку; ходьбу, медленный бег, упражнения общей физической подготовки, дыхательные упражнения, корригирующие упражнения (осанка, плоскостопие).	1	1	3
<b>Раздел. Гимнастика</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	
Тема: Упражнения для коррекции нарушений осанки	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для коррекции нарушений осанки. -Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем	2	2	2
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП; -Строевые упражнения: <i>Строевые приемы . Передвижения</i>			

	<p>-упражнения на построения и перестроения <i>Размыкания и смыкания</i>: Размыкание приставными шагами</p> <p>-Упражнений для коррекции нарушений осанки: упражнения для создания и укрепления мышечного корсета: симметричные упражнения, асимметричные упражнения.</p> <p>Упражнения по кругу.</p> <p>-Игра «Ходим в «шляпах», «Спрячься у стены».</p> <p>-ППФП.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу, комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия) ,соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки.</p>	2	2	3
<p><b>Тема:</b> Упражнений для коррекции зрения</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для коррекции зрения.Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения</p>	1	1	2
	<p><b>Практическая работа:</b></p> <p>-ОФП;</p> <p>-строевые упражнения: <i>Строевые приемы . Передвижения</i></p> <p>-упражнения на построения и перестроения <i>Размыкания и смыкания</i> Размыкание по распоряжению.</p> <p>-Упражнения для коррекции зрения: упражнение для релаксации и повышения тонуса экстраокулярных (осуществляющих движения глазного яблока) мышц; упражнение для восстановления гибкости экстраокулярных мышц (для улучшения способности глаза к рефокусировке); упражнение для облегчения мигательных движений, расслабления глазных мышц.</p> <p>Упражнения по кругу.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>ППФП.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу, комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия) ,соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Выполнение упражнений для коррекции нарушений зрения и при утомлении глаз сидя за компьютером.</p>	1	1	3
<p><b>Тема:</b> Упражнений в чередовании напряжения с расслаблением</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Техника безопасности при занятии гимнастикой. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения</p>	1	1	2
	<p><b>Практическая работа:</b></p> <p>-ОФП;</p> <p>-строевые упражнения: <i>Строевые приемы . Передвижения</i></p> <p>-упражнения на построения и перестроения <i>Размыкания и смыкания</i> Размыкание по распоряжению</p> <p>-выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением:</p> <p>-упражнения с партнёром для расслабления мышц.</p> <p>-Упражнения по кругу.</p>			

	-Эстафеты. -ППФП.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу, комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия) ,соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением: методика нервно-мышечной релаксации.(И.Артюхова) .	1	1	3
<b>Тема:</b> Упражнения производственной гимнастики. Вводная гимнастика.	<b>Содержание учебного материала:</b> -Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения производственной гимнастики. Вводная гимнастика. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2	2
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП; -строевые упражнения: <i>Строевые приемы . Передвижения</i> -упражнения на построения и перестроения <i>Размыкания и смыкания</i> Размыкание дугами -. Упражнений вводной гимнастики:. Комплекс №3. Упражнения по кругу. -составление комплекса вводной гимнастики.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу, комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия) ,соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Составление и выполнение комплекса вводной гимнастики.	2	2	3
<b>Тема:</b> Упражнения производственной гимнастики. Физкультурная микропауза активного отдыха.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятии гимнастикой. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Физкультурная микропауза активного отдыха: используются мышечные напряжения динамического, изометрического характера, расслабление мышц, движения головой, глазами, дыхательные упражнения, приемы самомассажа, ходьба по помещению	2	2	2
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП; -строевые упражнения: <i>Строевые приемы . Передвижения</i> -упражнения на построения и перестроения <i>Размыкания и смыкания</i> Размыкание из одного круга в два -Упражнения производственной гимнастики. -подбор упражнений для физкультурной микропаузы активного отдыха: используются мышечные напряжения динамического, изометрического характера, расслабление мышц, движения головой, глазами, дыхательные упражнения, приемы самомассажа, ходьба по помещению и т.д. -упражнения по кругу. Э стафеты. ППФП.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу, комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плече-	2	2	3



	вого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия), соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Составление и выполнение физкультурминутки.			
<b>Теоретическая часть</b>		1	1	
Тема: 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	<b>Содержание учебного материала:</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.	1	1	1-2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку; ходьбу, медленный бег.	1	1	3
<b>Раздел. Кроссовая подготовка</b>		8	8	
Тема : Техника безопасности. Кроссовый бег по дистанции. Старт группой.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при беге. Кроссовый бег по дистанции. Старт группой. Освоение техники кроссового бега, высокого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники длительного бега: общеразвивающие упражнения, специальные упражнения легкоатлета, бег с изменением скорости и направления, медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса, кроссовый бег с равномерной скоростью в чередовании с ходьбой;		1	2
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП., ППФП. -Специальные упражнения легкоатлета. -Тренировка в беге со старта группой. -Медленный бег с равномерной скоростью (девушки: бег на 200 м, ходьба 100 м, 800 м, ходьба 200 м, бег на 200 м. юноши: бег на 200 м, ходьба на 100 м, бег 800 м через 200 м ходьбы, бег на 200 м) – 60 мин.	1		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности по легкой атлетике (кросс) и самоконтроль.. Выполнение упражнений по общей физической подготовке, специальные легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлест, колесо..), бег по пересеченной местности, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1	1	3
Тема : Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса .	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности выполнения беговых упражнений. Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса. Развитие навыков группового взаимодействия.		1	2
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП. -Специальные упражнения легкоатлета. -упражнения по преодолению препятствий на дистанции кросса 100-200 м . -тренировка в беге со старта группой. Медленный бег с равномерной скоростью (девушки: бег на 100 м, ходьба 100 м, бег 800м через 200 м ходьбы, бег на 100 м. -ППФП. юноши: бег на 100 м, ходьба 100 м, бег 800 м через 200 м ходьбы, бег на 100 м .).	1		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности по легкой атлетике (кросс) и самоконтроль.. Выполнение упражнений по общей физической подготовке, специальные легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлест, колесо..), бег по пересеченной местности, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1	1	3

	ченной местности, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			
<b>Тема :</b> Бег с изменением скорости и направления.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при беге. Кроссовый бег по дистанции. Бег с изменением скорости и направления. Развитие навыков группового взаимодействия.		1	2
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП. -Специальные упражнения легкоатлета; -Бег с изменением скорости на кроссовой дистанции (по ходу бега ускорения до 100 м – 3 -4 раз). -Преодоление препятствий на дистанции кросса на дистанции 100-300 м. ППФП			
	юноши- до 30 мин..	1		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности по легкой атлетике (кросс) и самоконтроль.. Выполнение упражнений по общей физической подготовке, специальные легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлест, колесо..), бег по пересеченной местности, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1	1	3
<b>Тема :</b> Эстафетный бег в командах	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности в эстафетном беге. Эстафетный бег в командах. Приемы эстафетного бега. Развитие навыков группового взаимодействия.		1	2
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП. -Специальные упражнения легкоатлета. -Эстафетный бег в командах (переноска медвежинчиков- девушки). -Старт группой в кроссовом беге. -Медленный бег с равномерной скоростью (девушки: бег на 200 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 200 м ходьбы, бег на 200 м. ППФП.			
	юноши: бег на 200 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 200 м ходьбы, бег на 200 м)	1		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности по легкой атлетике (кросс) и самоконтроль.. Выполнение упражнений по общей физической подготовке, специальные легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлест, колесо..), бег по пересеченной местности, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1	1	3
<b>Тема :</b> Преодоление препятствий	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятиях бегом. Техника преодоления препятствий при беге. Тренировка по преодолению препятствий на дистанции кросса на отрезках 100-400 м . Развитие навыков групповой коммуникации.		1	2
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП. -Специальные упражнения легкоатлета. -Тренировка по преодолению препятствий на дистанции кросса на отрезках 100-400 м . -Тренировка в беге со старта группой. - Медленный бег с равномерной скоростью (девушки: бег на 200 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 300 м ходьбы, бег на 200 м. -ППФП.			
	юноши: бег на 200 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 300 м ходьбы, бег на 200 м).	1		

	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности по легкой атлетике (кросс) и самоконтроль.. Выполнение упражнений по общей физической подготовке, специальные легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлест, колесо..), бег по пересеченной местности, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</p>	1	1	3
Тема : Командная эстафета.	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятиях бегом. Командный эстафетный бег. Развитие навыков командного взаимодействия.</p>		1	2
	<p><b>Практическая работа:</b> -ОФП. -специальные упражнения легкоатлета. -командный эстафетный бег в течении 20 мин (с переноской набивных мячей - девушки). -Кроссовый бег по заданию – 25 мин. -ППФП.</p>			
	Командный эстафетный бег в течении 20 мин (с переноской партнеров - юноши).	1		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности по легкой атлетике (кросс) и самоконтроль.. Выполнение упражнений по общей физической подготовке, специальные легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлест, колесо..), бег по пересеченной местности, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</p>	1	1	3
Тема : Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности выполнении беговых упражнений. Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса. Развитие навыков группового взаимодействия.</p>		1	2
	<p><b>Практическая работа:</b> ОФП. -Специальные легкоатлетические упражнения. -тренировка в беге со старта группой. -медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса: девушки - бег на 200 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 100 м ходьбы, бег на 200 м ходьба 100м. -ППФП.</p>			
	юноши: бег на 200 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 100 м ходьбы, бег на 200 м, ходьба 100м-.	1		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности по легкой атлетике (кросс) и самоконтроль.. Выполнение упражнений по общей физической подготовке, специальные легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлест, колесо..), бег по пересеченной местности, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</p>	1	1	3
Тема : Контрольное пробегание дистанции: девушки 2000м.	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при кроссовом беге. Сдача учебного норматива в кроссовом беге (девушки 2000м).</p>		1	2
	<p><b>Практическая работа:</b> -ОФП -Специальные упражнения легкоатлета -Сдача учебного норматива в кроссовом беге (девушки 2000м);</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности по легкой атлетике (кросс) и самоконтроль.. Выполнение упражнений по общей физической подготовке, специальные легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлест, колесо..), бег по пересеченной местности, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</p>		1	3

	ченной местности, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			
<b>Тема :</b> Контрольное пробегание дистанции: девушки : юнош3000м.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при кроссовом беге. Сдача учебного норматива в кроссовом беге (юноши 3000м).	1		
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП. -специальные упражнения легкоатлета.. -сдача учебного норматива в кроссовом беге юноши- 3000м. -ППФП.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности по легкой атлетике (кросс) и самоконтроль.. Выполнение упражнений по общей физической подготовке, специальные легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлест, колесо..), бег по пересеченной местности, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1		3
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>	<b>Баскетбол</b>	14	14	
<b>Тема:</b> Техника безопасности. Правила игры. Техника стойки и передвижения..	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в баскетбол. Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Упражнения на развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Повторение навыков: <i>Стойки нападающего :стойка баскетболиста в нападении стойке готовности; Стойка игрока, владеющего мячом. Стойки защитника:</i> стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная); стойка с выставленной вперед ногой . <i>Передвижения в нападении.</i> Передвижения: <i>Бег лицом вперед (легкоатлетический бег, или рывок). Бег спиной вперед.</i> Повороты: <i>поворотов на месте:</i> вперед и назад. <i>Остановки:</i> <i>остановке двумя шагами.</i> Передвижения в защите. <i>Ходьба и медленный бег, бег спиной вперед, передвижения приставными шагами.</i>	1	1	2
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП.. -повторение упражнений: <i>стойки нападающего :стойка баскетболиста в нападении стойке готовности; Стойка игрока, владеющего мячом. Стойки защитника:</i> стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная); стойка с выставленной вперед ногой . -повторение упражнений: <i>передвижения в нападении.</i> Передвижения: Бег лицом вперед (легкоатлетический бег, или рывок). Бег спиной вперед. Повороты: поворотов на месте: вперед и назад. Остановки: остановке двумя шагами. <i>Передвижения в защите</i> -повторение упражнений: <i>ходьба и медленный бег, бег спиной вперед, передвижения приставными шагами .</i> -Эстафеты. -ППФП.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в баскетбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение бега: приставные шаги разных направлениях, бег спиной вперед..	1	1	3
<b>Тема:</b> Техника ловли и передачи мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника ловли и передачи мяча: <i>ловле мяча двумя руками :</i> ловля мяча на месте с вышагиванием в условия х пассивного сопротивления условного защитника. <i>Остановки прыжком с ловлей мяча:</i> с места; после передвижения ходьбой; после передвижения медленным бегом. Упражнения на развитие личностно-коммуникативных качеств.	2	2	2

	<p><b>Практическая работа:</b> ОФП. -упражнения на ловлю мяча двумя руками : ловля мяча на месте с вышагиванием в условия х пассивного сопротивления условного защитника. -упражнения на отработку навыков остановки прыжком с ловлей мяча: с места; после передвижения ходьбой; после передвижения медленным бегом. -Выполнение приема в целом по ориентирам с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола. -упражнения на передачу мяча: одной рукой сбоку; одной рукой над головой (крюком); на месте с последующим двигательным действием; на месте с последующим передвижением: на месте неподвижно стоящему партнеру: -Эстафеты. -ППФП.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в баскетбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: школа мча.</p>	2	2	3
Тема: Техника ведения мяча	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника ведения мяча. . Ведение мяча без зрительного контроля в эстафетах и подвижных играх Упражнения на развитие личностно-коммуникативных качеств.</p>	2	2	2
	<p><b>Практическая работа:</b> -ОФП. -упражнения на ведение мяча без зрительного контроля: эстафеты и подвижные игры: «Гонки с мячами», «Пятнашки с ведением», «Дриблеры в круге». - ППФП.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в баскетбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: ведение мяча разных направлениях, правой и левой рукой.</p>	2	2	3
Тема: Техника броска мяча.	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника броска мяча. . Разновидности бросков в движении: бросок одной рукой снизу; бросок двумя руками снизу; бросок одной рукой над головой (крюком). Упражнения на развитие личностно-коммуникативных качеств, согласованности групповых взаимодействий;</p>	2	2	2
	<p><b>Практическая работа:</b> -ОФП. -упражнения на отработку навыков техники броска мяча; -упражнения на формирование навыков бросков в движении: бросок одной рукой снизу; бросок двумя руками снизу; бросок одной рукой над головой (крюком). -Учебная игра с заданием. -ППФП.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в баскетбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: школа мча, броски мяча баскетбольное кольцо разным способом со штрафной линии..</p>	2	2	3
Тема: Техника защитных дей-	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника защитных действий. Формирование навыка техники защитных дей-</p>	1	1	2

ствий.	ствий: <i>накрывание и отбивание мяча при броске</i> : накрывание мяча при броске может осуществляться сзади, спереди и сбоку от нападающего.;отбивание мяча при броске. Упражнения на развитие группового взаимодействия.			
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП. -упражнения на отработку техники защитных действий: накрывание и отбивание мяча при броске: накрывание мяча при броске может осуществляться сзади, спереди и сбоку от нападающего.;отбивание мяча при броске. -Учебная игра с заданием. -ППФП.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в баскетбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: школа мча. Игра в баскетбол.	1	1	3
Тема: Тактика игры в нападении.	<b>Содержание учебного материала:</b> -Техника безопасности при игре в футбол. Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Взаимодействия двух игроков: «перед ай мяч и выходи», заслоны, «двойка», наведение и пересечение. Взаимодействия трех игроков: «треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон» и «наведение на двух игроков». Упражнения на развитие групповых взаимодействий.	2	2	2
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП. -Групповые тактические действия: взаимодействия двух игроков: «передай мяч и выходи», заслоны, «двойка», наведение и пересечение. Взаимодействия трех игроков: «треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон» и «наведение на двух игроков». Учебная игра с заданием. -ППФП.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в баскетбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: школа мча, броски мяча баскетбольное кольцо разным способом с любой точки и после ведения мяча. Игра в баскетбол.	2	2	3
Тема: Тактика игры в защите.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в баскетбол. Тактика игры в защите. Групповые тактические действия. Взаимодействия двух игроков защиты: подстраховка, переключение, проскальзывание; групповой отбор мяча; противодействие нападающим в численном меньшинстве. Взаимодействия трех игроков защиты: <i>противодействие</i> - «тройки», «малой восьмерки», «скрестного выхода», «сдвоенного заслона», «наведения на двух игроков»; организация «треугольника отскока» при борьбе за мяч на своем щите и противодействия нападающим в численном меньшинстве. Упражнения на развитие группового взаимодействия.	2	2	2
	<b>Практическая работа:</b> ОФП. -упражнения на отработку навыков групповых тактических действий: взаимодействия двух игроков защиты: подстраховка, переключение, проскальзывание; групповой отбор мяча; противодействие нападающим в численном меньшинстве. Взаимодействия трех игроков защиты: <i>противодействие</i> - «тройки», «малой восьмерки», «скрестного выхода», «сдвоенного заслона», «наведения на двух игроков»; организация «треугольника отскока» при борьбе за мяч на своем щите и противодействия нападающим в численном меньшинстве. - Учебная игра с заданием.			

	-ППФП. <b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в баскетбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: школа мча, дриблинга. Игра в баскетбол.	2	2	3
<b>Тема:</b> Двухсторонняя игра в баскетбол.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол. Моделирование техники игровых действий и приемов, варьирование ее в зависимости от ситуации. Упражнения на развитие группового взаимодействия. Судейство двусторонней игры в баскетбол.	2	2	
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП. -Упражнения по кругу. -Двухсторонняя игра в баскетбол. -судейство двусторонней игры в баскетбол. -ППФП.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в баскетбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу. Выполнение упражнений с мячом: школа мча, дриблинга. Игра в баскетбол.	2	2	3
<b>Раздел: Лёгкая атлетика</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>Тема:</b> Техника безопасности.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Упражнение на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания.	2	2	2
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП, -беговые и прыжковые упражнения, -упражнения на ускорения; -Бег по повороту беговой дорожки стадиона бег с различной скоростью по кругу радиусом 20 — 10 м; бег по прямой с входом в поворот; бег по повороту с последующим выходом на прямую. Бег: 500м, 1000м -ППФП, -упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности по легкой атлетике. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений по общей физической подготовке, специальные легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлест, колесо..), имитация движений рук при беге. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	2	2	3
<b>Тема:</b> Совершенствование техники бега по повороту	<b>Содержание учебного материала:</b> -Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега по повороту на короткие дистанции. Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания.	2	2	2

на короткие дистанции.	<p><b>Практическая работа:</b> - ОФП, -беговые и прыжковые упражнения, ускорения. -Бег по повороту беговой дорожки 50-80м с различной скоростью, бег со скоростью по кругу различного радиуса 10-20м; бег с ускорением по прямой с выходом в поворот; бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую; имитация движений рук. Бег 200м, 100м. Челночный бег 10*10м ППФП, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности по легкой атлетике. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений по общей физической подготовке, специальные легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлест, колесо..), имитация движений рук при беге. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона, финиширование. .Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</p>	2	2	3
<b>Тема:</b> Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения на повторение техники исполнения различного вида прыжков.</p>	1	1	2
	<p><b>Практическая работа:</b> -ОФП; - беговые и прыжковые упражнения, ускорения. -Бег по разбегу с обозначением отталкивания; -пробежки по сектору для определения полного разбега; -прыжки в длину с полного разбега. -ППФП</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности по легкой атлетике. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений по общей физической подготовке, специальные легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлест, колесо..), имитационные прыжковые упражнения, прыжки со скакалкой. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</p>	1	1	3
<b>Тема:</b> Совершенствование техники метания гранаты.	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники метания гранаты. Имитация попадания левой ногой на контрольную метку; имитация метания снаряда с полного разбега без снаряда; метание снаряда с 6-8 шагов разбега; подбор индивидуального разбега и метание с него снаряда.</p>	1	1	2
	<p><b>Практическая работа:</b> -ОФП, -беговые и прыжковые упражнения. -упражнения на имитацию попадания левой ногой на контрольную метку; -упражнения на имитацию метания снаряда с полного разбега без снаряда; -упражнения на метание снаряда с 6-8 шагов разбега; подбор индивидуального разбега и метание с него снаряда. -ППФП.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности по легкой атлетике. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений</p>	1	1	3



	по общей физической подготовке, специальные легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлест, колесо..), имитация отведения снаряда в ходьбе, беге способом «прямо —назад»; «дугой вверх—назад». Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			
<b>Тема:</b> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на дистанции Передача эстафет при беге с большой скоростью по прямой, , при повороте перед выходом на прямую и на прямой перед выходом на поворот, при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков, , при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием всех этапов. Упражнения на развитие командного взаимодействия..	1	1	2
	<b>Практическая работа:</b> - ОФП,, -беговые и прыжковые упражнения, ускорения. -передача эстафет при беге с большой скоростью по прямой, , при повороте перед выходом на прямую и на прямой перед выходом на поворот, при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков, , при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием всех этапов. -Эстафетный бег 4*400м -ППФ, -упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания			
	<b>Зачет:</b> сдача контрольных нормативов (в соответствии с таблицей контрольных нормативов, 3 курс, приложение 1);	1	1	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта,	38ч	38ч	2-3
<b>ИТОГО:</b>		<b>144ч</b>	<b>144ч</b>	
<b>7семестр</b>		<b>64ч</b>	<b>64ч</b>	
<b>Аудиторные занятия</b>		<b>32ч</b>	<b>32ч</b>	
<b>Теоретическая часть</b>		1	1	
<b>Тема 5.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Содержание учебного материала:</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	1	1-2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку; ходьбу, медленный бег.	1	1	3
<b>Раздел: Лёгкая атлетика</b>		8	8	
<b>Тема:</b> Техника безопасности. Совершенствование техники бега	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Равномерный бег со старта по прямой на повороте на отрезках 300-800м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Бег 100-150 с «переключениями» (бег 20-30м на высокой скорости, затем бег по инерции 10-20м. и т.д.).	2	2	2

на средние и длинные дистанции..	<p><b>Практическая работа:</b>          -ОФП,          -беговые и прыжковые упражнения, ускорения.          -Равномерный бег со старта по прямой на повороте на отрезках 300-800м.          -Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках.          -Бег 100-150 с «переключениями» (бег 20-30м на высокой скорости, затем бег по инерции 10-20м. и т.д.) .          Бег: девушки 500м, юноши 800м          ППФ,          упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания</p>			
<b>Тема:</b> Совершенствование техники в беге на короткие дистанции.	<p><b>Содержание учебного материала:</b>          Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Формирование знания и умения в освоении техники бега на короткие дистанции: 60, 100, 200 и 400 м.</p> <p><b>Практическая работа:</b>          -ОФП,          -беговые, специальные и прыжковые упражнения, ускорения.          -Бег на короткие дистанции: 60, 100, 200 и 400 м.          -ППФ,          -упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания</p>	2	2	2
<b>Тема:</b> Совершенствовании техники эстафетного бега	<p><b>Содержание учебного материала:</b>          Техника безопасности в эстафетном беге. Освоение техники беговых упражнений финиширования в беге в эстафете. Передача эстафетной палочки парой бегунов в своих зонах; частое пробегание всей дистанции эстафеты с максимальной интенсивностью; Упражнения на развитие группового взаимодействия.</p> <p><b>Практическая работа:</b>          -ОФП,          -беговые и прыжковые упражнения, ускорения.          -упражнения на технику эстафетного бега: передача эстафетной палочки парой бегунов в своих зонах; частое пробегание всей дистанции эстафеты с максимальной интенсивностью;          соревнования 4x100м, командный бег на результат.          ППФ,          упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания</p>	1	1	2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>          Соблюдать технику безопасности по легкой атлетике. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений по общей физической подготовке, специальные легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлест, колесо..),совершенствование техники передачи эстафетной палочки способом «сверху». Подготовка к выполнению нормативов</p>	1	1	3

	(ГТО)			
<b>Тема:</b> Совершенствование техники в длину с разбега способом «согнув ноги».	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при прыжках в длину. Техника прыжка в длину. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину со среднего с полного разбега; выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники; прыжки в длину с полного разбега на результат.	2	2	2
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП, -беговые и прыжковые упражнения, ускорения. - прыжки в длину со среднего с полного разбега; -выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники; -прыжки в длину с полного разбега на результат. -ППФ.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности по легкой атлетике. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений по общей физической подготовке, специальные легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлест, колесо..), имитационные прыжковые упражнения, прыжки со скакалкой.. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	2	2	3
<b>Тема:</b> Совершенствование техники метания гранаты .	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при метании спортивных снарядов. Техника метания гранаты. Метание снаряда на точность; метание облегченных и утяжеленных снарядов; метание снаряда на результат.	1	1	2
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП, -беговые и прыжковые упражнения. -упражнения на метание снаряда на точность; -метание облегченных и утяжеленных снарядов; метание снаряда на результат, ППФ.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности по легкой атлетике. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений по общей физической подготовке, специальные легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлест, колесо..); имитация входа в положение «натянутого лука», имитация метания снаряда вперед—вверх, стоя левым боком в сторону метания. . Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1	1	3
<b>Раздел: Спортивные игры</b>	<b>Гандбол (ручной мяч) (девушки)</b>		14	
<b>Тема:</b> Техника безопасности. Техника перемещений.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в гандбол. Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Повторение навыков техники перемещений: технику передвижения поворотом, стоек: рывки из разных и.т.п.; прыжки в чередовании с бегом; бег с обеганием препятствий, ориентиров, с переключением различных предметов. Упражнения на развитие навыков командного взаимодействия.		1	2
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП,			

	<p>-упражнения на повторение техники передвижения поворотов, стоек: рывки из разных и.п.; прыжки в чередовании с бегом; бег с обеганием препятствий, ориентиров, с перекладыванием различных предметов.</p> <p>-Игра 3x3 без бросков по воротам проводится на одной половине площадки. Результат определяется по времени или до 20—30 передач..</p> <p>-ППФ.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в гандбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение бега: рывки из разных и.п, игра в гандбол.</p>		1	1,5
<p><b>Тема:</b> Техника ловли и передачи мяча.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в гандбол. Техника передачи и ловли мяча. Эстафеты: передача и ловля мяча при смене мест; встречные передачи; передача мяча в отрыв; передача мяча в движении. Упражнения на развитие навыков командного взаимодействия.</p>		2	2
	<p><b>Практическая работа:</b> -ОФП. -упражнения на отработку техники передачи и ловли мяча: эстафеты: передача и ловля мяча при смене мест; встречные передачи; передача мяча в отрыв; передача мяча в движении. Учебная игра с заданием. ППФ.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в гандбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: школа мяча, передача и ловля мяча в тройках, передача мяча с преодолением помех, игра в гандбол.</p>		2	3
<p><b>Тема:</b> Техника ведения мяча.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в гандбол. Техника ведения мяча. Ведение мяча во встречных колоннах; ведение мяча с неожиданной остановкой; ведение мяча с обводкой предметов; эстафета с ведением мяча по периметру. Отработка навыков командного взаимодействия.</p>		2	2
	<p><b>Практическая работа:</b> -ОФП, -упражнения на отработку техники ведения мяча: эстафеты: ведение мяча во встречных колоннах; ведение мяча с неожиданной остановкой; ведение мяча с обводкой предметов; эстафета с ведением мяча по периметру. -Учебная игра с заданием. - ППФ.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в гандбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: ведение мяча разным способом, игра в гандбол.</p>		2	3
<p><b>Тема:</b> Техника броска мяча</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в гандбол. Техника броска мяча. Штрафной бросок в двухопорном положении .Эстафеты: броски в цель; бросок после ведения мяча; быстрый рывок. Упражнения на отработку навыков командного взаимодействия.</p>		2	2
	<p><b>Практическая работа:</b> -ОФП . -упражнения на выполнение штрафных бросков в двухопорном положении . - Эстафеты: броски в цель; бросок после ведения мяча; быстрый рывок .</p>			

	-Учебная игра с заданием; -ППФ.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в гандбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: школа мяча, бросок мяча с места, игра в гандбол.		2	3
<b>Тема:</b> Техника защитных действий..	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в гандбол. Техника защитных действий. Упражнения на отработку навыков техники защитных действий: эстафеты: двое против одного; ведение мяча при сопротивлении защиты; внутренний заслон; обманные движения. Упражнения на развитие навыков группового взаимодействия		1	2
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП. -упражнения на отработку навыков техники защитных действий: эстафеты: двое против одного; ведение мяча при сопротивлении защиты; внутренний заслон; обманные движения. -Учебная игра с заданием. -ППФ.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в гандбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: школа мяча, имитация блокировки мяча, игра в гандбол.		1	3
<b>Тема:</b> Тактика игры в нападении.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в гандбол. Тактика игры в нападении. Командные действия. Позиционное нападение: 3:3 с крайними у 6-метровой линии ; 3:3 с крайними у 9-ти метровой линии Стремительное нападение как производить тактику игры в нападении. Упражнения на развитие командного взаимодействия.		2	2
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП. -упражнения на отработку навыков тактики игры в нападении. -упражнения на развитие командных действий: позиционное нападение: 3:3 с крайними у 6-метровой линии ; 3:3 с крайними у 9-ти метровой линии; стремительное нападение. -Учебная игра с заданием. -ППФ.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в гандбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: школа мяча, финты. игра в гандбол.		2	3
<b>Тема:</b> Тактика игры в защите.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в гандбол. Тактика игры в защите. <i>Командные действия.</i> Зонная защита: без выхода на игрока с мячом ; с выходом на игрока с мячом. Смешанная защита. Защита в меньшинстве .Защита в большинстве. Личная защита в зоне ближних бросков без переключения .Личная защита по всему полю. Упражнения на развитие навыков командного взаимодействия.		1	2
	<b>Практическая работа:</b> ОФП. -упражнение на отработку навыков командных действий в защите: зонная защита: без выхода на игрока с мячом ; с выходом на игрока с мячом; смешанная защита; защита в меньшинстве; защита в большинстве. -упражнения на отработку навыков личной защиты в зоне ближних бросков без переключения; личная защита по всему полю.			

	Учебная игра с заданием. ППФ.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в гандбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: школа мяча, игра в гандбол.		1	3
<b>Тема:</b> Тактика вратаря	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в гандбол. Тактика действий вратаря. Взаимодействие с нападением при контратаке Тактика полевого игрока . Упражнения на развитие навыков командного взаимодействия.		1	2
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП.. -упражнения на отработку взаимодействия с нападением при контратаке -упражнения на отработку тактики полевого игрока. -Учебная игра с заданием. -ППФ			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в гандбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: школа мяча, игра в гандбол.		1	3
<b>Тема</b> Двухсторонняя игра в гандбол по правилам.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в гандбол. Двухсторонняя игра в гандбол по правилам Судейство игры в гандбол по правилам.		2	2
	<b>Практическая работа:</b> -ОФП. Упражнения по кругу Двухсторонняя игра. -судейство игры в гандбол по правилам. -ППФ.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в гандбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу. Выполнение упражнений с мячом: школа мяча, игра в гандбол.		2	3
<b>Раздел: Спортивные игры</b>	<b>Футбол (юноши)</b>	14		
<b>Тема:</b> Техника безопасности. Правила игры. Техника перемещений.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в футбол. Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Правила игры. Упражнения на развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Повторить. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо . Остановка во время бега : выпадам и прыжками (на обе ноги). . Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади.	2		2

	<p><b>Практическая работа:</b> -ОФП. -упражнения на повторение навыков техники перемещения игроков по полю: бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево); прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо; остановка во время бега : выпадам и прыжками (на обе ноги). -упражнения на отработку навыков техники перемещений: <i>игра в «пятнашки»</i> в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнулись), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру). -Эстафеты с передачей мяча. -ППФ.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в футбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение бега: повороты во время бега налево и направо изменяя скорость, прыжки вверх отталкиваясь одной, двумя ногами. Игра в футбол.</p>	2		3
<p><b>Тема:</b> Техника владения мячом (удары, остановки).</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в футбол. Техника владения мячом. Удары по мячу ногой. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. <i>Удары по мячу головой.</i> Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность. <i>Остановка мяча.</i> Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Развитие навыков командного взаимодействия.</p>	2		2
	<p><b>Практическая работа:</b> -ОФП -упражнения на отработку навыков ударов по мячу ногой: выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета; удары в единоборстве; -упражнения на отработку навыков ударов по мячу головой; удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. -упражнения на отработку навыков ударов на точность -упражнения на отработку навыков остановки мяча: остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. -Учебная игра с заданием. -ППФ.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в футбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: жонглирование мяча ногой, головой. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом. Игра в футбол.</p>	2		3
<p><b>Тема:</b> Техника ведения мяча.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в футбол. Техника ведения мяча. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Упражнения на развитие командного взаимодействия.</p>	2		2
	<p><b>Практическая работа</b> -ОФП. -упражнения на отработку навыков ведения мяча: ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения,</p>			

	с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Учебная игра с заданием ППФ,			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в футбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: жонглирование мяча ногой, коленом, ведение внешней и внутренней стороной стопы. Игра в футбол.	2		3
<b>Тема:</b> Техника защитных действий..	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в футбол. Техника защитных действий. Отбор мяча; отбор в подкате -выбивая и останавливая мяч ногой. Упражнения на отработку навыков командного взаимодействия.	2		2
	<b>Практическая работа</b> -ОФП -упражнения на отработку техники защитных действий: отбор мяча , <i>отбор в подкате -выбивая и останавливая мяч ногой</i> -Учебная игра. -ППФ.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в футбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: жонглирование мяча ногой, коленом, головой. Ведение мяча ногой, удары по мячу. Игра в футбол (останавливая мяч ногой в выпаде).	2		3
<b>Тема:</b> Тактика игры в нападении.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в футбол. Тактика игры в нападении. Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты . Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Упражнения на отработку навыков командного взаимодействия.	2		2
	<b>Практическая работа</b> -ОФП -упражнения на отработку навыков командного взаимодействия при игре в нападении: выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты . Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Учебная игра с заданием. ППФ.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в футбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: жонглирование мяча ногой, коленом,головой. Выполнять финт уходом, финт ударом, финт остановкой. Игра в футбол	2		3
<b>Тема:</b> Тактика игры в защите.		1		2
	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в футбол. Тактика игры в защите. Упражнения на выполнение основных, обязательных действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Упражнения на отработку навыков командного взаимодействия.			



	<p><b>Практическая работа</b> ОФП -упражнения на отработку навыков командных действий в защите: выполнение основных, обязательных действий в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр Учебная игра с заданием. ППФ</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в футбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: жонглирование мяча ногой, коленом, головой. Выполнять финт уходом, финт ударом, финт остановкой. Игра в футбол</p>	1		3
<p><b>Тема:</b> Тактика игры вратаря</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в футбол. Тактика игры вратаря: организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свобод- ному от опеки партнеру. Упражнения на отработку навыков командного взаимодействия.</p>	1		2
	<p><b>Практическая работа</b> -ОФП. -упражнения на отработку навыков тактики вратаря: организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свобод- ному от опеки партнеру. - Учебная игра с заданием. - ППФ</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в футбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: жонглирование мяча ногой, коленом, головой. Выполнять финт уходом, финт ударом, финт остановкой. Игра в футбол</p>	1		3
<p><b>Тема:</b> Двухсторонняя игра в футбол по правилам..</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в футбол. Двухсторонняя игра в футбол по правилам. Судейство двухсторонней игры в футбол по правилам.</p>	2		2
	<p><b>Практическая работа</b> -ОФП. -Упражнения по кругу. - Двухсторонняя игра в футбол. -судейство двухсторонней игры в футбол. -ППФ.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время игры в футбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: жонглирование мяча ногой, коленом, головой. Игра в футбол по правилам.</p>	2		3
<b>Теоретическая</b>		1	1	

<b>часть</b>				
<b>Тема</b> 1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Содержание учебного материала:</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Вводная и производственная гимнастика.	1	1	1-2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку; ходьбу, медленный бег.	1	1	3
<b>Раздел: Гимнастика.</b>		8	8	
<b>Тема:</b> Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на отработку навыков выполнения общеразвивающих упражнений на силу и на растягивание (гибкость).	1	1	2
	<b>Практическая работа</b> -ОФП; - упражнения на выполнение строевых упражнений: <i>Строевые приемы</i> . <i>Передвижения</i> : . Движение по кругу <i>Построения и перестроения</i> Перестроение из одной колонны в три уступа. -упражнения на проверку навыков выполнения общеразвивающих упражнений на силу, на растягивание (гибкость). -Упражнения по кругу(№2). -Игра «По свистку» -ППФП.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу, комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия), соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.	1	1	3
<b>Тема:</b> Упражнений в паре с партнером с гимнастической палкой.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Упражнения в паре с партнером и с гимнастической палкой . Принципы составления комплексов гимнастических упражнений в парах для коррекции осанки.	1	1	2
	<b>Практическая работа</b> -ОФП; -упражнения на отработку навыков строевых упражнений: строевые приемы; передвижения; движение по спирали и выполняется в любом месте зала; построения и перестроения; перестроение из одной колонны в три уступа . -Упражнения в паре с партнером с гимнастической палкой (№2). - Игра «Тяни в круг». -ППФП.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу, комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия), соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.	1	1	3
<b>Тема:</b> Упражнения с гантелями	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятии легкоатлетическими упражнениями. Упражнения с гантелями для развития силы . Составле-	2		2

для развития си- лы.	ние комплексов упражнений с гантелями для коррекции фигуры.			
	<p><b>Практическая работа</b></p> <p>-ОФП;</p> <p>-упражнения на отработку навыков строевых упражнений: <i>строевые приемы . передвижения:</i> движение по спирал и выполняется в любом месте зала <i>построения и перестроения</i> перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении.</p> <p>-Упражнения с гантелями для развития силы.</p> <p>-Упражнения по кругу(№4).</p> <p>-Эстафета «Полоса препятствий».</p> <p>-ППФП.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке, с гантелями по кругу. Комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия), соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p>	2		3
<b>Тема:</b> Упражнения с гимнастическим обручем..	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Повторение комбинаций гимнастических упражнений с гимнастическим обручем. Составление комплекса упражнений с гимнастическим обручем для коррекции фигуры.</p>		2	2
	<p><b>Практическая работа</b></p> <p>-ОФП;</p> <p>-упражнения на отработку навыков строевых упражнений: <i>строевые приемы . передвижения:</i> движение по спирал и выполняется в любом месте зала <i>Построения и перестроения</i> перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении.</p> <p>-упражнения на отработку навыков работы с гимнастическим обручем: повторение ранее изученных элементов.</p> <p>-кКомбинация с гимнастическим обручем №4;</p> <p>-эЭстафета «Кто дальше».</p> <p>-ППФП.</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу, комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия), соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Составить комбинацию упражнений с гимнастическим обручем.</p>		2	3
<b>Тема:</b> Упражнения с гимнастической палкой.	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Повторение упражнений с гимнастической палкой. Упражнения с гимнастической палкой: составление комплекса упражнений для исправления фигуры.</p>	1	1	2
	<p><b>Практическая работа:</b></p> <p>-ОФП;</p> <p>-упражнения на строевые построения: строевые приемы . передвижения: движение «проходами» может быть во всех направлениях. построения и перестроения перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении.</p> <p>-выполнение упражнений с гимнастической палкой: комплекс№4.</p> <p>-Эстафета по кругу.</p>			

	-ППФП.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу, комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия) с гимнастической палкой, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.	1	1	3
Тема: Упражнения у гимнастической стенки в парах.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения на отработку навыков выполнения упражнений у гимнастической стенки в парах. Составление индивидуальных комплексов упражнений для коррекции осанки.	1		2
	<b>Практическая работа</b> -ОФП; -строевые упражнения: строевые приемы . передвижения: движение «проходами» может быть во всех направлениях. построения и перестроения -Упражнения у гимнастической стенки в парах (№2). -Упражнения по кругу. -игра «Удочка». -ППФП.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу (включить силовые упражнения) . Комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия), соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.	1		3
Тема: Упражнения у гимнастической стенки на развитие гибкости.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения у гимнастической стенки на развитие гибкости.- Составление индивидуальных комплексов упражнений для коррекции осанки.		1	2
	<b>Практическая работа</b> -ОФП; -строевые упражнения: <i>строевые приемы . передвижения:</i> движение «проходами» может быть во всех направлениях. <i>построения и перестроения</i> -Упражнения у гимнастической стенки на развитие гибкости.(№2) -Упражнения по кругу. -Игра «Удочка». -ППФП.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу (включить упражнения на гибкость) . Комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия), соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.		1	3
Тема: Упражнения с набивным мячом в парах.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения с набивным мячом в парах. Составление комплекса индивидуальных упражнений для коррекции осанки.	2		2

	<p><b>Практическая работа</b> -ОФП; -строевые упражнения: <i>строевые приемы . передвижения построения и перестроения</i>. перестроение колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т. д. дроблением и сведением. -Упражнения с набивным мячом в парах.(№2) . -Игры «Снайперы», «Защищай товарища». - ППФП.</p>			
	Промежуточная аттестация: Зачет			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу с набивным мячом , комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия) , соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p>	2		3
Тема: Упражнение с гимнастическим мячом.	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения на повторение элементов с гимнастическим мячом. Составление индивидуальных комплексов гимнастических упражнений для коррекции нарушений осанки.</p>		2	2
	<p><b>Практическая работа:</b> -ОФП; -строевые упражнения: <i>строевые приемы . передвижения построения и перестроения</i> перестроение колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т. д. дроблением и сведением. -упражнения с гимнастическим мячом на закрепление и повторение старых и новых элементов. -Комбинация упражнения с гимнастическим мячом №4. . -Игры «Снайперы», «Защищай товарища». -ППФП.</p>			
	Дифференцированный зачет: сдача контрольных нормативов (в соответствии с таблицей контрольных нормативов, 4 курс, приложение 1);			
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу, комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия) , соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Составить комбинацию упражнений с гимнастическим мячом; подготовка к сдаче контрольных нормативов по итогам семестра.</p>		2	3
	<b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта	32ч	32ч	2-3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>64ч</b>	<b>64ч</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>208ч</b>	<b>208ч</b>	

## 2.4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Знать составляющие здорового образа жизни человека. Умение самостоятельно использовать в повседневной жизни: распорядок дня, личная гигиена, двигательная активность. Уметь снимать эмоциональное напряжения с помощью физических упражнений. Знать и уметь применять на практике процедуры закаливания.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, 500 м, 800 м, 1000 м, эстафетный бег 4 x 100 м, 4 x 400 м. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700

	г (юноши); сдача контрольных нормативов
Кроссовая подготовка	Освоение техники кроссового бега, высокого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники длительного бега: общеразвивающие упражнения, специальные упражнения легкоатлета, бег с изменением скорости и направления, медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса 1 курс 15м(девушки), 20м(юноши), 2 курс 20м(девушки), 25-30м(юноши); кроссовый бег с равномерной скоростью в чередовании с ходьбой; бег на 2000м(девушки), 3000м(юноши). бега по прямой с различной скоростью.
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку, сдача контрольных нормативов.
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Соблюдение техники безопасности

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям СПО, в перечень помещений образовательного учреждения, необходимых для реализации учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура (с учетом финансовых возможностей ГБПОУ «Нижегородское музыкальное училище (колледж) им. М.А. Балакирева») включены следующие помещения, отвечающие действующим санитарным и противопожарным нормам:

1. **Спортивный зал** – для проведения практических занятий по учебной дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура.

2. **Библиотека с читальный залом**, имеющим выход в сеть Интернет – для организации групповых теоретических занятий, самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине.

3. **Актовый зал** – для организации групповых теоретических занятий по учебной дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура.

Проведение практических занятий а свежем воздухе также может быть организовано на базе ГКОУ «Нижегородской областной специализированной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната им . Островского. Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

**Оборудование и инвентарь:** стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; тренажер для силовых упражнений многофункциональный, велотренажер; маты гимнастические, гимнастические коврики; скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания , штанги разно-весовые, гантели (разные), гири разно-весовые; секундомеры, столы для настольного тенниса; мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи волейбольные, настольный теннис: сетка, ракетки, мяч; обручи; стартовые флажки, флажки красные, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, тумбы «Старт-Финиш», рулетка металлическая, ориентиры конусы; ориентиры-метки.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура. 3-е изд. Учебник для СПО. М.: Юрайт, 2017 (Эл. ресурс ,есть в библиотеке колледжа).

##### **Дополнительные источники:**

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.

3. Злотников Б.С. Методические рекомендации по видам и объему физических нагрузок для студентов. Нижний Новгород: ГБОУ СПО «Нижегородский музыкальный колледж им. Балакирева», 2016.

##### **Интернет-ресурсы:**

4.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

5.Федеральный портал «Российское образование». [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

6.Официальный сайт Олимпийского комитета России. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

##### **Электронные книги для студентов в открытом доступе:**

7.Неустроев В. Уроки кроссовой подготовки. <http://spo.1september.ru>

8. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011. [www.belgtis.ru](http://www.belgtis.ru)

9. Чешихина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.И. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодёжи.- 2000. <http://ksderbenceva.ucoz.ru>

### **4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется



преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, докладов.

Разделы программы	Проверяемые результаты		ОК	Тип задания
	Знания	Умения		
1	2	3	4	5
1. Теоретический	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- технику безопасности на занятиях по ФК;</li> <li>- цели и задачи спортивной тренировки;</li> <li>- как дозировать физическую нагрузку и осуществлять самоконтроль на занятиях ФК;</li> <li>- виды спорта, которые изучает программа по ФК и их специфику;</li> <li>- как проводить профилактику профессиональных заболеваний средствами и методами ФВ</li> </ul>	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать технику безопасности на занятиях по ФК;</li> <li>- применять знания на практике;</li> <li>- оказывать медицинскую помощь;</li> <li>- осуществлять самоконтроль на занятиях ФК;</li> <li>- подбирать упражнения и выполнять их согласно разным видам деятельности</li> </ul>	<p>ОК2 ОК3 ОК6 ОК8 ОК9 ОК10</p>	Выполнение рефератов, презентаций
2. Легкая атлетика.	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по разным видам легкой атлетики;</li> <li>- технику бега на разные дистанции;</li> <li>- технику прыжков длину;</li> <li>- технику метания мяча на дальность;</li> <li>- технику эстафетного бега;</li> <li>- как выполнять контрольные нормативы по бегу и прыжкам</li> </ul>	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять беговые упражнения;</li> <li>- выполнять технику бега с высокого и низкого старта на разные дистанции на результат;</li> <li>- выполнять технику прыжков в длину с места и с разбега на результат</li> </ul>	<p>ОК2 ОК3 ОК6 ОК8 ОК9 ОК10</p>	Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов
3. Спортивные игры Баскетбол	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры и соревнований по баскетболу;</li> <li>- технику передвижения баскетболиста;</li> <li>- технику выполнения ведения мяча, разных видов бросков и передач мяча индивидуально и в парах;</li> <li>- как осуществляется судейство в игре и жесты судей;</li> </ul>	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять специальные упражнения баскетболиста;</li> <li>- выполнять основные элементы техники: ведение мяча, броски, передачи;</li> <li>- судить игру в баскетбол;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы</li> </ul>	<p>ОК2 ОК3 ОК6 ОК8 ОК9 ОК10</p>	Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов

	- как выполнять контрольные нормативы по баскетболу			
4. Спортивные игры Гандбол	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры и соревнований по гандболу;</li> <li>- технику передвижения гандболиста;</li> <li>- технику выполнения передач мяча;</li> <li>- технику выполнения броска мяча партнеру;</li> <li>- технику выполнения броска мяча по воротам;</li> <li>- технику выполнения 7м броска по воротам;</li> <li>- как осуществляется судейство в игре и жесты судей;</li> <li>- как выполнять контрольные нормативы по гандболу</li> </ul>	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять специальные упражнения гандболиста;</li> <li>- выполнять основные элементы техники: передачи мяча партнеру, броски по воротам, 7м штрафной ;</li> <li>- судить игру в гандбол;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы</li> </ul>	<p>ОК2 ОК3 ОК6 ОК8 ОК9 ОК10</p>	<p>Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов</p>
5. Спортивные игры Футбол	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры и соревнований по футболу;</li> <li>- технику передвижения футболиста;</li> <li>- технику выполнения ведения мяча, разных видов передач и приёмов мяча индивидуально и в парах;</li> <li>- как осуществляется судейство в игре и жесты судей;</li> <li>- как выполнять контрольные нормативы по футболу</li> </ul>	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять специальные упражнения футболиста;</li> <li>- выполнять основные элементы техники: ведение мяча, передачи мяча индивидуально и в парах, удар по воротам;</li> <li>- судить игру в футбол;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы</li> </ul>	<p>ОК2 ОК3 ОК6 ОК8 ОК9 ОК10</p>	<p>Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов</p>
6. Кроссовая подготовка	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по кроссовому бегу;</li> <li>- технику бега по пересеченной местности;</li> <li>- технику бега с препятствиями;</li> <li>- контрольные нормативы по кроссовому бегу.</li> </ul>	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять беговые упражнения;</li> <li>- выполнять технику кроссового бега на результат</li> </ul>	<p>ОК2 ОК3 ОК6 ОК8 ОК9 ОК10</p>	<p>Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов</p>
7. Гимнастика	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику выполнения основных строевых приёмов и упражнений;</li> <li>- технику выполнения и дозировку для общеразвивающих упражнений для разных групп мышц;</li> <li>- технику выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>- контрольные нормативы по</li> </ul>	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные строевые приёмы и упражнения;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения и соблюдать их дозировку;</li> <li>- выполнять упражнения для профилактики</li> </ul>	<p>ОК2 ОК3 ОК6 ОК8 ОК9 ОК10</p>	<p>Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов</p>

	силовой подготовке	профессиональных заболеваний; - контрольные нормативы по силовой подготовке		
--	--------------------	--	--	--

## 5. Методическое обеспечение программы.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Самостоятельная работа рассматривается как вид деятельности студентов, в процессе которой они должны в определенное время, проявляя собственную инициативу, применять на практике полученные знания и навыки, самостоятельно выбирая вид спорта либо программу физического совершенствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности. Целью проведения самостоятельной работы в такой форме является формирование физической культуры личности и способности направленного применения самостоятельно выбранных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

В помощь студентам по организации самостоятельной работы в форме аудиторных практических занятий, а также в форме внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются:

- списки основной и дополнительной литературы, интернет-ресурсов (см. п. 3);
- список примерных тем докладов, сообщений (рефератов) по всем разделам Программы;
- таблицы контрольных нормативов для определения уровня физической подготовленности обучающихся, 3 и 4 курс (см. приложение 1);
- таблица контрольных нормативов для определения уровня физической подготовленности обучающихся в рамках дифференцированного зачета (см. приложение 1);

### **Список примерных тем докладов, сообщений (рефератов):**

1. Физическая культура в здоровом образе жизни.
2. Значение физической культуры для всестороннего развития личности.
3. Утренняя гимнастика в режиме дня.
4. Личная и общественная гигиена на занятиях по физической культуре.
5. Пагубное воздействие на организм вредных привычек.
6. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
7. Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре.
8. Возрастные особенности организма.
9. Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
10. Влияние физических упражнений на организм человека.
11. Контроль и самоконтроль для развития физических качеств.
12. Двигательные навыки и их формирование средствами физической культуры.
13. Физическая культура как вид культуры личности в обществе.
14. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
15. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
16. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.
17. История возникновения и развития спортивных игр: гандбол.
18. История возникновения и развития спортивных игр: футбол.
19. История возникновения и развития спортивных игр: баскетбол.
20. История возникновения и развития спортивных игр: настольный теннис.
21. Классификация и характеристика гимнастических упражнений.

22. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
23. Легкая атлетика как основа физического воспитания.

.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 3-го КУРСА**

№	НАИМЕНОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ	Семестр	ОЦЕНКИ					
			ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
			5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1.</b>	<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>							
1.1.	<i>Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)</i>							
	1) Бег 100м, (сек)	5семестр	13.5	13.8	14.3	16.3	16.8	17.3
	2) Челночный бег 10*10м (сек)	6семестр	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0
	3) Прыжки в длину с места (см)	5семестр	2.35	2.25	2.15	1.75	1.65	1.60
	4) 4-е прыжка в длину с места (м)	6семестр	10.00	9.00	8.00	8.00	7.00	6.00
1.2.	<i>Скоростная выносливость</i>							
	5) Бег 500м Д / 800м Ю (мин/сек)	5семестр	2.45	2.55	3.03	1.45	1.55	2.05
	6) Бег 500м Д / 1000м Ю (мин/сек)	6семестр	3.30	3.45	4.00	1.45	1.55	2.05
	7) Эстафетный бег 4*100м	5семестр	+	+	+	+	+	+
	8) Эстафетный бег 4*400м	6семестр	+	+	+	+	+	+
1.3.	<i>Общая выносливость</i>							
	9) Бег 2000м Д / 3000м Ю (мин.сек.)	6семестр	12.30	13.30	14.30	9.30	10.30	11.30
	10) 6-ти минутный бег	6семестр	+	+	+	+	+	+
1.4.	<i>Сила и силовая выносливость</i>							
	11) Подтягивание на перекладине (юноши)	5семестр	12	10	8	-	-	-
	12) Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.	5семестр	40	35	30	12	10	8
	13) Приседания на 2-ух ногах	5семестр	40	35	30	35	30	25
	14) Поднимание туловища из положения лежа на спине за 40сек.	5семестр	35	30	27	30	27	25
	15) Поднимание ног из положения лежа на спине	6семестр	35	30	25	30	25	20
	16) Переход из положения упор присев в упор лежа	6семестр	25	20	15	20	15	10
<b>2.</b>	<b>СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>							
2.1.	<i>Баскетбол</i>							
	17) Броски в корзину с линии штрафного броска (5 бросков)	6семестр	5	4	3	5	4	5

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	18)Передача мяча от груди двумя руками (за 30 сек)	6семестр	30-35	26-30	22-26	26-30	23-26	30-35
	19) Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажков, свистка (сек)	6семестр	+	+	+	+	+	+
	20)Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	6семестр	5	4	3	5	4-3	2
	<b>21)Передвижения в защитной стойке</b>	6семестр	+	+	+	+	+	+
	22) Двусторонняя игра по правилам	6семестр	+	+	+	+	+	+
2.2.	<i>Гандбол(ручной мяч)</i>							
	23) Броски игрового мяча в мишени в воротах, кол-во попаданий (2мин; 12 бросков)	5семестр	-	-	-	12	10	8
	24) Передача игрового мяча в цель (стену) и ловля , кол-во (30 с)	5семестр	-	-	-	20-23	16-20	15-17
	25)Ведение мяча 30м.(сек)	5семестр	-	-	-	5.1	5.3	5.4
	26)Броски мяча в ворота в прыжке с 9м, 5 бросков.	1семестр	7-6	6-5	4	6-5	5-4	3
	27)Ведение мяча 4x20 м правой и левой рукой	1семестр	16,5-17,0	17,0-19,0	19-20	17,0-19,0	19-20	20-22
	28) Двусторонняя игра по правилам.	5семестр	-	-	-	+	+	+
2.3.	<i>Координация, точность движений и мышечных усилий</i>							
	29) Метание теннисного мяча в неподвижную мишень (10бросков)	6семестр	7	5	3	6	4	2
	30) Прыжки со скакалкой за 1мин.	6семестр	140	130	120	140	130	120
2.4.	<i>Футбол</i>							
	31) Удары по воротам (10ударов)	5семестр	7/10	5/10	3/10	-	-	-
	32) Передача мяча в парах на месте	5семестр	+	+	+	-	-	-
	33)Ведение мяча 30м.(сек)	5семестр	5.1	5.3	5.4	-	-	-
	34)Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	1семестр	50	45	40	-	-	-
	35)Вбрасывание мяча на дальность	1семестр	23	21	19	-	-	-
	36) Двусторонняя игра по правилам	5семестр	+	+	+	-	-	-
2.5.	<i>Упражнения с обручем</i>							
	37) Вращение обруча на время(девушки)	5семестр	-	-	-	3мин	2мин30сек	2мин

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 4-го КУРСА**

№	НАИМЕНОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ	Семестр	ОЦЕНКИ					
			ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
			5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1.</b>	<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>							
1.1.	<i>Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)</i>							
	1) Бег 100м, (сек)	7семестр	13.6	14.0	14.5	16.3	16.8	17.5
	2) Челночный бег 10*10м (сек)	8семестр	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0
	3) Прыжки в длину с места (см)	7семестр	2.45	2.35	2.20	1.80	1.70	1.60
	4) 4-е прыжка в длину с места (м)	8семестр	10.00	9.00	8.00	8.00	7.00	6.00
1.2.	<i>Скоростная выносливость</i>							
	5) Бег 500м Д / 800м Ю (мин/сек)	7семестр	2.35	2.45	2.53	1.45	1.55	2.05
	6) Бег 500м Д / 1000м Ю (мин/сек)	8семестр	3.30	3.40	3.50	1.45	1.55	2.05
	7) Эстафетный бег 4*100м	7семестр	+	+	+	+	+	+
	8) Эстафетный бег 4*400м	8семестр	+	+	+	+	+	+
1.3.	<i>Общая выносливость</i>							
	9) Бег 2000м Д / 3000м Ю (мин.сек.)	8семестр	12.00	13.00	14.00	9.30	10.30	11.30
	10) 6-ти минутный бег	8семестр	+	+	+	+	+	+
1.4.	<i>Сила и силовая выносливость</i>							
	11) Подтягивание на перекладине (юноши)	7семестр	15	12	10	-	-	-
	12) Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.	7семестр	45	40	35	15	12	10
	13) Приседания на 2-ух ногах	7семестр	50	45	40	40	35	30
	14) Поднимание туловища из положения лежа на спине за 40сек.	7семестр	35	30	27	30	27	25
	15) Поднимание ног из положения лежа на спине	8семестр	40	35	30	35	30	25
	16) Переход из положения упор присев в упор лежа	8семестр	25	20	15	20	15	10
<b>2.</b>	<b>СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>							
2.1.	<i>Баскетбол</i>							
	17) Броски в корзину с линии штрафного броска (5 бросков)	8семестр	5	4	3	5	4	5

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	18)Передача мяча от груди двумя руками (за 30 сек)	8семестр	30-35	26-30	22-26	26-30	23-26	30-35
	19) Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажков, свистка (сек)	8семестр	+	+	+	+	+	+
	20)Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	8семестр	5	4	3	5	4-3	2
	<b>21)Передвижения в защитной стойке</b>	8семестр	+	+	+	+	+	+
	22) Двусторонняя игра по правилам	8семестр	+	+	+	+	+	+
2.2.	<i>Гандбол(ручной мяч)</i>							
	23) Броски игрового мяча в мишени в воротах, кол-во попаданий (2мин; 12 бросков)	7семестр	-	-	-	12	10	8
	24) Передача игрового мяча в цель (стену) и ловля , кол-во (30 с)	7семестр	-	-	-	20-23	16-20	15-17
	25)Ведение мяча 30м.(сек)	7семестр	-	-	-	5.1	5.3	5.4
	26)Броски мяча в ворота в прыжке с 9м, 5 бросков.	1семестр	7-6	6-5	4	6-5	5-4	3
	27)Ведение мяча 4x20 м правой и левой рукой	1семестр	16,0-16,5	16,5-17,0	17,0-18,0	16,5-17,0	17,0-18,0	18-19
	28) Двусторонняя игра по правилам.	7семестр	+	+	+	+	+	+
2.3.	<i>Координация, точность движений и мышечных усилий</i>							
	29) Метание теннисного мяча в неподвижную цель (10бросков)	8семестр	7	5	3	6	4	2
	30) Прыжки со скакалкой за 1мин.	8семестр	140	130	120	140	130	120
2.8.	<i>Футбол</i>							
	31) Удары по воротам (10ударов)	7семестр	7/10	5/10	3/10	-	-	-
	32) Передача мяча в парах на месте	7семестр	+	+	+	-	-	-
	33)Ведение мяча 30м.(сек)	7семестр	5.1	5.3	5.4	-	-	-
	34)Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	1семестр	55	50	45	-	-	-
	35)Вбрасывание мяча на дальность	1семестр	25	23	21	-	-	-
	36) Двусторонняя игра по правилам	7семестр	+	+	+	-	-	-
2.9.	<i>Упражнения с обручем</i>							
	37) Вращение обруча на время(девушки)	7семестр	-	-	-	3мин	2мин30сек	2мин



## Дифференцированный зачет

№	НАИМЕНОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ	ОЦЕНКИ					
		ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		5	4	3	5	4	3
1	2	4	5	6	7	8	9
<b>1.</b>	<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>						
1.1.	Прыжки в длину с места (см)	2.45	2.35	2.20	1.80	1.70	1.60
1.2..	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.	45	40	35	15	12	10
1.3.	Приседания на 2-ух ногах	50	45	40	40	35	30
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 40сек.	35	30	27	30	27	25