Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.10**

Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

углубленная подготовка

**Нижний Новгород
2021**

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – Программа) разработана на основе требований ФГОС СПО к рабочим программам общеобразовательных учебных дисциплин в части реализации ФГОС СОО в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов).

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 Ирина Ильинична, кандидат исторических наук, председатель ПЦК «Общеобразовательные дисциплины» ГБПОУ «Нижегородское музыкальное училище (колледж) имени М.А. Балакирева»

Шоронова Ирина Юрьевна, заместитель директора по учебно-методической работе ГБПОУ «Нижегородское музыкальное училище (колледж) имени М.А. Балакирева»

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**	**4**
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**	**6**
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**	**52**
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**53**
5.	**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**	**56**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы.

Программа ОУП.10 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа ОУП.10 Физическая культура разработана на основе требований ФГОС СПО, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.10 Физическая культура в части реализации ФГОС СОО 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 ОУП.10 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ.

Учебная дисциплина ОУП.10 Физическая культура является обязательным учебным предметом общеобразовательного учебного цикла.

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

ОУП.10 Физическая культура относится к предметной области "Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности". Изучение предметной области "Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим; умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Программа ОУП.10 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.

Программа ОУП.10 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;

В результате освоения учебной дисциплины ОУП.10 Физическая культура обучающийся должен **знать*:**

З.1. О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

З.2. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

З.3. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

В результате освоения дисциплины ОУП.10 **«Физическая культура»** обучающийся должен **уметь**:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств,
- совершенствовать технику движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате освоения дисциплины у обучающегося формируются следующие **общие компетенции (ОК)**:

ОК 10. Использовать в профессиональной деятельности умения и знания, полученные обучающимися в ходе освоения учебных предметов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

В результате освоения дисциплины у обучающегося формируются следующие **личностные результаты (ЛР)**:

Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
Умеющий работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействующий с коллегами, руководством.	ЛР 14
Использующий информационные технологии в профессиональной деятельности, осуществляющий поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	ЛР 17
Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных обществом и государством	ЛР 22
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: эффективно взаимодействующий с членами команды, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый.	ЛР 23
Гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению.	ЛР 24
Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ЛР 29

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины ОУП.10 Физическая культура

В соответствии с учебным планом, содержание учебной дисциплин «Физическая культура» (ОУП.10) реализуется в течение 1-4 семестров (1-2 курс), 2 часа в неделю. В соответствии с Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/10 в общеобразовательный учебный цикл введен **третий час физической культуры**, который реализуется в качестве выбранного студентом аудиторного занятия в секциях из числа предложенных образовательной организацией. Секционные занятия не входят в максимальную аудиторную учебную нагрузку обучающегося, включаются в сетку расписания занятий и рассматриваются как обязательная форма организации учебного процесса. При реализации третьего часа учебной дисциплины «Физическая культура» учитывается состояние здоровья обучающихся: секционные группы делятся в зависимости от состояния здоровья: основная, подготовительная и специальная медицинская.

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет по специальностям СПО– 216 часов, из них:

аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся – 144 часа;

внеаудиторная самостоятельная работа студентов – 72 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Общая характеристика структуры и содержания учебной дисциплины

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. Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. *Теоретическая часть* направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. *Практическая часть* предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки. Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре даны обязательные виды спорта: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика». С учетом материально-технической базы профессионального образовательного учреждения, раздел «Лыжная подготовка» заменен в данной Программе разделом «Кроссовая подготовка», а раздел «Плавание» в не включен по причине отсутствия необходимых условий для организации такого вида физкультурной деятельности. Обязательные виды спорта, кроме « Гимнастики» проводятся на базе ГКОУ «Нижегородской областной специализированной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната 3-4 вида» им.Островского. Программа предусматривает раздельное обучение студентов по гендерному признаку.

2.2. Содержание учебной дисциплины ОУП.10 Физическая культура

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины ОУП.10 Физическая культура.

2.2.1.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.

2.2.2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

2. Особенности самостоятельны 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.

2.2.3.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.

2.2.4. 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 психофизического 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.

2.2.5. 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 объ-

ем 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, 500,800 м,1000 м, челночный бег 10х10м, эстафетный бег 4 х 100м, 4 х 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки с места, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

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 15 м (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).

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.

Спортивные игры: гандбол, баскетбол, футбол.

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 выбираются, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, и которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

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.

Баскетбол

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

Футбол (**юноши**).

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.

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 учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура, допускается 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 училища, и посещение стадиона «Динамо».

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**216**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**144**
В том числе:	
Теоретические занятия (с использованием различных видов практических заданий)	**8**
Практические занятия	**128**
Самостоятельная работа обучающегося (всего) подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта**)**	**72**
Промежуточная аттестация - зачет (1,2,3 семестр) **Итоговая аттестация - дифференцированный зачет (4 семестр)**	**6** **2**

2.3.Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента	Объём часов 1курс		Уровень освоения
		юноши	*девушки*	
1	2	3	4	5
1 семестр		**48ч**	**48ч**	
	Аудиторные занятия	**32ч**	**32ч**	
Теоретическая часть		**1**	**1**	
Тема:Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	***Содержание учебного материала:*** Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Значение физической культуры для формирования личности профессионала-музыканта. Общие профессиональные заболевания, связанные со спецификой музыкальной деятельности, и общие рекомендации по их профилактике. Общие рекомендации по формированию навыков профилактики профессиональных заболеваний. Общие рекомендации по применению практик оздоровительных систем физического воспитания в профилактике профессиональных заболеваний.	1	1	1-2
	Самостоятельная работа: подготовка докладов, рефератов по темам из списка примерных тем к разделу «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО», примерные темы: «Принципы здорового образа жизни», «Рекомендации по профилактике профессиональных заболеваний у музыкантов», т.д.; -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;	0,5	0,5	3
Раздел: Лѐгкая атлетика		**8**	**8**	
Тема:. Техника безопасности. Техника высокого старта и стартового ускорения в беге на средние и длинные дистанции.	***Содержание учебного материала*:** Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Правила поведения, техника безопасности на уроках, в спринтерском беге. Техника высокого старта и стартового ускорения в беге на средние и длинные дистанции.	1	1	2
	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения; - упражнения на формирование техники беговых упражнений: выполнение команд: «На старт!», «Марш!»; отработка техники выбегания с высокого старта по прямой; техники выбегания с высокого старта при входе в поворот (30-60м); закрепление навыков техники стартового бега: эстафеты; ППФП, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания;			
	Самостоятельная работа: - 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;	0,5	0,5	3

	-подготовка к выполнению нормативов ГТО с обязательным соблюдением техники безопасности.			
Тема: Техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.	***Содержание учебного материала*:** Правила поведения, техника безопасности на уроках, в спринтерском беге. Техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции: финишный бросок, набегание на финиш.	1	1	2
	Практическая работа: -ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. -упражнения на отработку навыков техники финиширования: имитация финишного броска (выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед), техника набегания на финиш. - закрепление навыков техники финиширования: бег (девушки - 500м, юноши – 800 м). -ППФП, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания.			
	Самостоятельная работа: - 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 финиширования в беге с обязательным соблюдением техники безопасности; -подготовка к выполнению нормативов ГТО с обязательным соблюдением техники безопасности.	0,5	0,5	3
Тема: Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. .	***Содержание учебного материала*:** Правила поведения, техника безопасности в беге на короткие дистанции. Техника стартового разгона в беге на короткие дистанции. Техника низкого старта в беге на короткие дистанции. -формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	1	1	2
	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» самостоятельно и по команде; начало бега по сигналу, подаваемому через различные промежутки времени после команды «Внимание» .Бег 100м ППФП, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания.			
	Самостоятельная работа: 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)	0,5	0,5	3
Тема: Техника финиширования в беге на короткие дистанции. ..	***Содержание учебного материала*:** Правила поведени я, техника безопасности в беге на короткие дистанции. Техника беговых упражнений, освоение техники беговых упражнений. Техника финиширования в беге на короткие дистанции.	1	1	2
	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Финишный бросок: наклона туловища вперед с отведением рук назад в ходьбе при медленном и быстром беге; наклон вперед на ленточку с поворотом плеча в ходьбе при медленном и быстром беге. Финиширование на максимальной скорости любым способом. Бег на 30 — 40 м с ускорением на финише; наклон вперед на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе и беге с различной скоростью; бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с различной скоростью. Упражнения выполняются самостоятельно, группой.ППФП, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания.			

	Самостоятельная работа: 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 финиширования в беге . Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	0,5	0,5	3
Тема: Техника бега в эстафете. Передача эстафетной палочки.	***Содержание учебного материала*:** Правила поведения, техника безопасности в эстафете. Освоение техники беговых упражнений. Техника передачи эстафетной палочки. Освоение техники передачи эстафетной палочки.	1	1	2
	Практическая работа: ОРУ, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Держание эстафетной палочки; техники передачи эстафетной палочки способом «снизу»,передачи эстафетной палочки в парах(правой и левой рукой) -на месте, с предварительным движением рук при беге, при передвижении шагом, команду «Хоп» давать при приближении. В начале выполнения всех упражнений команду подает преподаватель, позже — передающий эстафетную палочку. Эстафета 4х100м. ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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 «снизу» . Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	0,5	0,5	3
Тема: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	***Содержание учебного материала*:** Правила поведения, техника безопасности в прыжках в длину. Техника прыжка в длину. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2	2
	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Имитация постановки ноги и отталкивания в сочетании с работой рук; имитация отталкивания с одного шага; поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через 1-3 беговых шага с приземлением на маховую ногу; прыжки в длину с3-5 беговых шагов разбега через препятствия. Многократные прыжки в «шаге» с различной скоростью бега; прыжки в «шаге» на возвышение (маты и.т.д.); прыжки в длину с 3-7 беговых шагов с постепенным набором скорости. Прыжки в длину с места. Эстафеты. ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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)	0,5	0,5	3
Тема: Техника метания гранаты.	***Содержание учебного материала*:** Правила поведения, техника безопасности при метании гранаты. Техника метания гранаты. Освоение техники метания гранаты.	1	1	2
	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения. Повторить правильное держание гранаты, броски набивного мяча из-за головы и.п. ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу; и.п. т.ж но бросок гранаты одной рукой; и.п. т.ж броски гранаты в цель; и.п. т.ж., но стоя лицо затем боком в сторону метания левая рука находится впереди. Бросок гранаты хлестообразным движением руки. Эстафеты. ППФП.			

	Самостоятельная работа: 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)	0,5	0,5	3
Раздел: Спортивные игры	**Гандбол (ручной мяч) (девушки)**		**14**	
Тема: Техника безопасности. Правила игры. Техника перемещений.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности в ходе спортивных игр : гандбол. Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Правила игры в гандбол. Техника перемещений на поле в ходе игры в гандбол. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения.		1	2
	Практическая работа: ОФП,. Стойка . Бег: обычный, с изменением скорости (ускорения, рывки), с изменением направления (с поворотом, зигзагообразно, челночно), скрестным шагом, сразличного 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. Эстафеты. ППФ.			
	Самостоятельная работа: Соблюдать технику безопасности во время игры в гандбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение бега: приставные шаги разных направлениях, обычный бег.		0,5	3
Тема: Техника ловли и передачи мяча.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности в ходе спортивных игр: гандбол. Правила игры в гандбол. Техника передачи и ловли мяча. Освоение техники передачи и ловли мяча.		2	2
	Практическая работа: ОФП. Ловля мяча:двумя руками на месте, двумя руками в прыжке; справа и слева; Ловля с недолетом и перелетом мяча; высоких, низких; катящегося мяча; с отскока от площадки; в движении шагом; в движении бегом; летящего навстречу. Передача мяча: толчком двумя руками с места;одной рукой хлестом сверху с места; одной рукой хлестом сверху с последующим перемещением; одной рукой хлестом сбоку с последующим перемещением ; с разбега обычными шагами; со скрестным шагом в разбеге..Эстафеты.ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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.		0,5	3
Тема: Техника ведения мяча.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности в ходе спортивных игр: гандбол. Правила игры в гандбол. Техника ведения мяча. Освоение техники ведения мяча.		2	2
	Практическая работа: ОФП, Одноударное ведение на месте, затем при передвижении шагом , бегом; многоударное ведение ;в движении по прямой; с изменением направления; с изменением скорости; с высокими отскоками и низкими отскоками ; подбрасыванием. Эстафеты. ППФ.			

	Самостоятельная работа: 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.		0,5	3
Тема: Техника броска мяча.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности в ходе спортивных игр: гандбол. Правила игры в гандбол. Техника броска мяча. Освоение техники броска мяча.		2	2
	Практическая работа: : ОФП .Бросок мяча хлестом сверху с места; с разбега обычными шагами в опорном положении ; с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча ; с отраженным отскоком;с разбега скрестным шагом (скрестный шаг вперед);в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой ;в падении с приземлением на ногу и руки; штрафной бросок в двухопорном положении. Эстафеты.ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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.		0,5	3
Тема: Техника защитных действий.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности в ходе спортивных игр: гандбол. Правила игры в гандбол. Техника защитных действий. Освоение техники защитных действий. Организация совместных (командных) действий в ходе игры в гандбол.		1	2
	Практическая работа: ОФП. *Выбивание:* при одноударном ведении на месте; при многоударном ведении шагом и бегом ; при ведении в параллельном движении. Учебная игра с заданием. ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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		1	3
Тема: Тактика игры в нападении.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности в ходе спортивных игр: гандбол. Правила игры в гандбол. Тактика игры в нападении. Освоение тактики игры в нападении. Организация совместных (командных) действий в ходе игры в гандбол: тактика игры в нападении.		2	2
	Практическая работа: ОФП. *Индивидуальные действия* .Уход от защитника, открытый уход для стягивания защитника, скрытый уход для стягивания защитника. Применение передачи: при встречном движении партнеров ;при движении партнеров в одном направлении .Применение: сопровождающей передачи; броска с открытой позиции. Учебная игра с заданием. ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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		1	3
Тема: Тактика игры в защите.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности в ходе спортивных игр: гандбол. Правила игры в гандбол. Тактика игры в защите. Освоение тактики игры в защите. Организация совместных (командных) действий в ходе игры в гандбол: тактика игры в защите.		2	2
	Практическая работа: ОФП. *Индивидуальные действия* Опека игрока: без мяча неплотная ; без мяча плотная; с мячом неплотная.. Учебная игра.ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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		1	3

Тема: Двухсторонняя игра в гандбол по правилам.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности в ходе спортивных игр: гандбол. Правила игры в гандбол. Техника двусторонней игры в гандбол по правилам. Освоение двусторонней игры в гандбол по правилам. Организация совместных (командных) действий в ходе игры в гандбол: .двухсторонняя игра по правилам.		2	2
	Практическая работа: ОФП. Упражнения по кругу**.** Двухсторонняя игра. ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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 в гандбол		1	3
Раздел: Спортивные игры	**Футбол (юноши)**	**14**		
Тема: Техника безопасности. Правила игры. Техника перемещений.	***Содержание учебного материала*:** Правила и техника безопасности игры в футбол. Футбол: освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта: футбол. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Правила игры в футбол. Техника перемещения игроков по игровому полю. Освоение техники перемещения по игровому полю.	2		2
	Практическая работа: ОФП. 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. Эстафеты. ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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.	0,5		3
Тема: Техника владения мячом (удары, остановки).	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности игры в футбол. Техника владения мячом: удары по мячу, остановки мяча. Освоение техники владения мячом. Отработка различных приемов ударов по мячу, различных приемов остановки мяча.	2		2
	Практическая работа: ОФП. *Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. *Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояния.*Остановка мяча.* Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте. Учебная игра с заданием.ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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.	0,5		3
Тема: Техника ведения мяча.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в футбол. Техника ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. Отработка различных приемов ведения мяча.	2		2
	Практическая работа: ОФП.*Ведение мяча.* Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек. Учебная игра с заданием.ППФ			

	Самостоятельная работа: 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.	0,5		3
Тема: Техника защитных действий..	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в футбол. Техника защитных действий в игре в футбол. Освоение техники защитных действий в игре в футбол Организация совместных (командных) действий в ходе игры в футбол.	2		2
	Практическая работа: ОФП. *Отбор мяча.* Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Учебная игра с заданием.ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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.	1		3
Тема: Тактика игры в нападении.	*Содержание учебного материала*: Техника безопасности в игре в футбол. Тактика игры в футбол в нападении. Освоение тактики игры в футбол в нападении. Организация совместных (командных) действий в ходе игры в футбол.	2		2
	Практическая работа: ОФП. *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру Вбрасывание на точность и на дальность. Учебная игра с заданием. ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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.	1		3
Тема: Тактика игры в защите.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности игры в футбол. Тактика игры в футбол в защите. Освоение тактики игры в футбол в защите. Организация совместных (командных) действий в ходе игры в футбол.	2		2
	Практическая работа: ОФП. *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять (закрывание). Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять (закрывание) и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в (перехвате) мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Учебная игра с заданием. ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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

Тема: Двухсторонняя игра в футбол по правилам..	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в футбол. Техника двухсторонней игры в футбол по правилам. Освоение техники двусторонней игры в футбол по правилам. Организация совместных (командных) действий в ходе игры в футбол.	2		2
	Практическая работа: ОФП. Упражнения по кругу. Двухсторонняя игра в футбол. ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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
Теоретическая часть		**1**	**1**	
Тема: 1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (1ч)	***Содержание учебного материала*:** 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. Знание о составляющих здорового образа жизни человека. Умение самостоятельно использовать в повседневной жизни: распорядок дня, личная гигиена, двигательная активность. Навыки снятия эмоционального напряжения с помощью физических упражнений. Техники применения на практике процедуры закаливания.	1	1	1
	Самостоятельная работа: 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.	0,5	0,5	3
Раздел. Гимнастика		**8**	**8**	
Тема: Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения**.**	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии и выполнении гимнастических упражнений. Общеразвивающие гимнастические упражнение. Виды общеразвивающих гимнастических упражнений. Составление индивидуального комплекса гимнастических упражнений.	**1**	**1**	2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Строевой шаг. *Построения и перестроения:* Построения в шеренгу. ОФП. Классификация общеразвивающих упражнений *по анатомическому признаку: упражнения* для мышц шеи;для рук и плечевого поясадля мышц туловища;ног и тазового пояса;всего тела (общего воздействия).Упражнения по кругу.ППФП			
	Самостоятельная работа: 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
Тема: Упражнения в паре с партнером	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Общеразвивающие гимнастические упражнения в паре с партнером: виды упражнений. Освоение техники выполнения гимнастических упражнений в паре с партнером.	**1**	**1**	2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Походный шаг *Построения и перестроения* Построение в колон-			

	ну.ОФП. Упражнения в паре с партнером. Упражнения по кругу. Игра «Перетягивание через черту» ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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
Тема: Упражнения с гантелями для развития силы.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Силовые гимнастические упражнения. Упражнения с гантелями для развития силы. Освоение техники упражнений с гантелями.	**2**		2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение на месте *Построения и перестроения* Построение в шеренгу, колонну, круг и т. д. по распоряжению. ОФП. Упражнения с гантелями для развития силы. Упражнения по кругу(№1). Эстафета «Перетягивание каната»ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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.	1		3
Тема: Упражнения с гимнастическим обручем..	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Упражнения с гимнастическим обручем. Освоение техники упражнений с гимнастическим обручем. Выполнение строевых упражнений . Комбинации упражнений с обручем.		**2**	2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение на месте *Построения и перестроения* Построение в шеренгу, колонну, круг и т. д. по распоряжению. ОФП.*Упражнения с гимнастическим обручем*: ознакомление с различными положениями обруча в пространстве, способами держания и захвата обруча; перекаты,повороты, вращения гимнастическим обручем. Комбинация упражнений с обручем №1Эстафета «Обруч на себя» ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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.		1	3
Тема: Упражнения с гимнастической палкой.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Упражнения с гимнастической палкой. Освоение техники выполнения упражнений с гимнастической палкой. Комбинации упражнений с гимнастической палкой.	**1**	**1**	2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение вперед с шага на месте *Построения и перестроения.* ОФП.*Упражнения с гимнастической палкой:* ознакомление с различными положениями гимнастической палки в пространстве(симметричные, несимметричные), способами держания и захвата гимнастической палки.Комплекс№1. Эстафета с гимнастической палкой.ППФП.			

	Самостоятельная работа: 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.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Упражнения у гимнастической стенки. Техника выполнения упражнений у гимнастической стенки. Освоение техники упражнений у гимнастической стенки. Комбинации упражнений у гимнастической стенки	**1**	**1**	2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Изменение характера передвижения *Построения и перестроения.* ОФП.*Упражнения у гимнастической стенки*: для силы мышц туловища, ног, рук. Упражнения по кругу. Комбинированная эстафета. ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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	1	3
Тема: Упражнение с набивным мячом.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Упражнения с набивным мячом. Техника выполнения упражнений с набивным мячом. Освоение техники упражнений с набивным мячом. Комбинации упражнений с набивным мячом	**2**		2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Изменение ширины шага и скорости движения *Построения и перестроения* Перестроение из одной шеренги в две.ОФП.Упражнения с набивным мячом: для рук плечевого пояса, туловища, ног, упражнения комплексного воздействия; бросковые упражнения. Комплекс упражнения с набивным мячом№1. Игры «Мяч через обруч». «Эквилибристы». ППФП.			
	Промежуточная аттестация: зачет : сдача контрольных нормативов (см. таблицу контрольных нормативов за 1 курс в приложении 1).			
	Самостоятельная работа: 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.	1		3
Тема: Упражнение с гимнастическим мячом	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Упражнения с гимнастическим мячом. Техника выполнения упражнений с гимнастическим мячом. Освоение техники упражнений с гимнастическим мячом. Комбинации упражнений с гимнастическим мячом		**2**	2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Изменение ширины шага и скорости движения *Построения и перестроения* Перестроение из одной шеренги в две.ОФП. Упражнение с гимнастическим мячом: способы держания мяча, махи, круги, «восьмерка». Комбинация упражнения с гимнастическим мячом №1. Эстафета «Внимание- мяч», «Мяч навстречу мячу».			

	ППФП.			
	Промежуточная аттестация: зачет: сдача контрольных нормативов (в соответствии с таблицей контрольных нормативов за 1 курс, в приложении 1).			
	Самостоятельная работа: 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		1	3
	Самостоятельная работа. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта. Подготовка к зачету:: сдача контрольных нормативов по итогам 1-го семестра.	**16ч**	**16ч**	2-3
2 семестр		**60ч**	**60ч**	
	Аудиторные занятия	**40ч**	**40ч**	
Теоретическая часть		**1**	**1**	
Тема: 2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (1ч)	***Содержание учебного материала*:** 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. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	1	1	1-2
	Самостоятельная работа: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировки; ходьбу, медленный бег, упражнения общей физической подготовки, дыхательные упражнения, корригирующие упражнения (осанка, плоскостопие).	0,5	0,5	3
Раздел. Гимнастика		**8**	**8**	
Тема: Упражнений для коррекции нарушений осанки	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Техника выполнения общеразвивающих упражнений для коррекции нарушений осанки. Освоение техники общеразвивающих упражнений для коррекции нарушений осанки. Комбинация упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем.	2	2	2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение бегом *Построения и перестроения* Построение из двух шеренг в одну. ОФП. Упражнений для коррекции нарушений осанки: упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения по кругу. Игра ««Горячий мяч», ««Кто быстрее» ППФП.			

	Самостоятельная работа: 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.	1	1	3
Тема: Упражнения для коррекции зрения	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Строевые упражнения. Упражнения для коррекции зрения. Техника освоения упражнений на коррекцию зрения. Комбинации упражнений для коррекции зрения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комбинации 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.	1	1	2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Перемена направления захождением плечом *Построения и перестроения* Перестроение из шеренги уступом.ОФП. Упражнений для коррекции зрения: упражнения для предупреждения возникновения и увеличения близорукости; упражнение для снятия болезненных ощущений -зуда, жжения, сухости - и восстановления увлажняющего слоя глаз. Упражнения по кругу. Эстафеты. ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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.	1	1	3
Тема: Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	***Содержание учебного материала*:** - Техника безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Строевые упражнения .Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Освоение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением. Освоение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, упражнений у гимнастической стенки). Комбинации упражнений в чередовании напряжения с расслаблением.	1	1	2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Перемена направления захождением плечом *Построения и перестроения* Перестроение из шеренги уступом.ОФП. Упражнений в чередовании напряжения с расслаблением: методика нервно-мышечной релаксации.(И.Артюхова) . Упражнения по кругу. ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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

Тема: Упражнения производственной гимнастики. Вводная гимнастика.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Строевые упражнения. Упражнения производственной гимнастики. Вводная гимнастика. Освоение упражнений производственной гимнастики, вводной гимнастики. Комбинирование упражнений производственной и вводной гимнастики.	2	2	2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение в обход по точкам и линиям зала *Построения и перестроения* Перестроение из шеренги в колонну с захождением отделений плечом. ОФП. Упражнения производственной гимнастики. Вводная гимнастика: типовая схема упражнений вводной гимнастики. Комплекс №1. Упражнения по кругу. Составление комплекса вводной гимнастики.			
	Самостоятельная работа: 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.	1	1	3
Тема: Упражнения производственной гимнастики. Физкультурная пауза.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Строевые упражнения. Упражнения производственной гимнастики. Комбинирование упражнений производственной гимнастики. Физкультурная пауза. Комбинирование упражнений для физкультурной паузы.	2	2	2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение противоходом — выполняются всей группой за направляющим в противоположном направлении *Построения и перестроения* Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. ОФП. Упражнения производственной гимнастики. Физкультурная пауз: схема построения комплекса, группы профессий. Физкульминутка.. Упражнения по кругу. Эстафеты. ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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 физкульминутки.	1	1	3
Теоретическая часть		**1**	**1**	
Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности в условиях самоконтроля за выполнением физических упражнений. 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. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки своего физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	1	1	1-2
	Самостоятельная работа: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. Выполнять комплексы	1	1	3

	утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировки; ходьбу, медленный бег.			
Раздел. Кроссовая подготовка		**8**	**8**	
Тема : Техника безопасности. Техника кроссового бега.. Кроссовый бег по дистанции.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии бегом. Специальные легкоатлетические упражнения Освоение техники кроссового бега. Освоение техники 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**	
	Практическая работа: ОФП. Специальные упражнения легкоатлета. Техника кроссового бега. Кроссовый бег по дистанции(девушки: бег на 400 м, ходьба 200 м, бег 800 м через 200 м ходьбы, бег на 400 м. ППФП.			
	юноши: бег на 400 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 200 м ходьбы, бег на 400 м.) . ППФП.	**1**		
	Самостоятельная работа: 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)	0,5	0,5	3
Тема : Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии бегом. Специальные легкоатлетические упражнения: корректировка навыков выполнения. Техника медленного бега с равномерной скоростью на дистанции кросса. Освоение техники медленного бега с равномерной скоростью на дистанции кросса. Техника преодоления полосы препятствий на дистанции.		**1**	2
	Практическая работа: ОФП. Специальные упражнения легкоатлета..Преодоление полосы препятствий: 3-4 препятствия высотой 30-40 см (на местности). Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса (девушки: бег на 100 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 200м ходьбы, бег на 100 м. ППФП.			
	юноши: бег на 600 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 200 м ходьбы, бег на 600 м.).ППФП.	**1**		
	Самостоятельная работа: 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)	0,5	0,5	3
Тема : Бег с изменением скорости и направления.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии бегом. Специальные легкоатлетические упражнения. Техника бега с изменением скорости и направления. Освоение техники бега с изменением скорости и направления. Упражнения на освоение техники бега с изменением скорости и направления.		**1**	2
	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета.Бег с изменением скорости и направления . Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса (девушки: бег на 400 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 200 м ходьбы, бег на 400 м.ППФП.			
	юноши: бег на 100 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 200м ходьбы, бег на 100 м. ППФП.	**1**		

	Самостоятельная работа: 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)	0,5	0,5	3
Тема : Эстафетный бег в командах.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии бегом. Техника эстафетного бега в командах. Освоение техники эстафетного бега в командах. Технические приемы эстафетного бега в командах.		**1**	2
	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета. Эстафетный бег в командах (переноска медецинболов- девушки). Медленный бег с равномерной скоростью на кроссовой дистанции (девушки: бег на 200 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 200 м ходьбы, бег на 200 м. ППФП			
	: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета Эстафетный бег в командах (переноска партнера). Медленный бег с равномерной скоростью на кроссовой дистанции- юноши: бег на 400 м, ходьба 100 м, бег 800 м через 100 м ходьбы, бег на 400 м) .ППФП.	**1**		
	Самостоятельная работа: 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)	0,5	0,5	3
Тема Преодоление полосы препятствий .	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии бегом. Техника преодоления полосы препятствий. Освоение техники преодоления полосы препятствий. Специальные упражнения легкоатлета: корректировка навыков выполнения.		**1**	2
	Практическая работа: ОФП. Специальные упражнения легкоатлета. Преодоление полосы препятствий (3-4 препятствия высотой 30-40 см) Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса (девушки: бег на 500 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 100 м ходьбы, бег на 500 м.ППФП.			
	юноши: бег на 200 м через 100м ходьбы, бег 1000 м через 100м ходьбы, бег на 200 м).ППФП.	**1**		
	Самостоятельная работа: 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)	0,5	0,5	3
Тема : Эстафеты в парах	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии бегом. Техника эстафетного бега в парах. Освоение техники эстафетного бега в параах. Технические приемы эстафетного бега в парах. Специальные упражнения легкоатлета: корректировка навыков выполнения.		**1**	2
	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета. Эстафеты в парах. Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса (девушки: бег на 500 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 100 м ходьбы, бег на 500 м;			
	юноши: бег на 200 м через 100м ходьбы, бег 1000 м через 100м ходьбы, бег на 200 м)	**1**		
	Самостоятельная работа: 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	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии бегом. Специальные легкоатлетические упражнения: корректировка навыков выполнения. Техника медленного бега с равномерной скоростью на дистанции кросса. Освоение техники медленного бега с равномерной скоростью на дистанции кросса. Техника преодоления полосы препятствий на дистанции.	**1**	**1**	2
	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса (девушки- в течение 20 мин, юноши- в течение 30 мин).ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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 : Контрольное пробегание дистанции: девушки 2000м.	***Содержание учебного материала*:** Контроль усвоения навыков пробегания дистанции: девушки, 2000 м.		**1**	2
	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета.. Сдача учебного норматива в кроссовом беге девушки -2000м.ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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)		0,5	3
Тема : Контрольное пробегание дистанции: юнош3000м.	***Содержание учебного материала*:** Контроль усвоения навыков пробегания дистанции: юноши, 3000 м.	**1**		2
	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета.. Сдача учебного норматива в кроссовом беге юноши- 3000м.ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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)	0,5		3
Раздел 2 Спортивные игры	**Баскетбол**	**14**	**14**	
Тема: Техника безопасности. Правила игры. Техника стойки и передвижения..	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры. Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Техники стойки и передвижения по игровому полю в баскетболе.	1	1	2

	Практическая работа: ОФП.. *Стойки нападающего :*стойка баскетболиста в нападении стойке готовности; Стойка игрока, владеющего мячом. *Стойки защитника:* стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная); стойка с выставленной вперед ногой . *Передвижения в нападении.* Передвижения: Бег лицом вперед *(*легкоатлетический бег, или рывок). Бег спиной вперед. П о в о р о т ы : поворотов на месте: вперед и назад. О с т а н о в к и : остановке двумя шагами. *Передвижения в защит.*Ходьба и медленный бег, бег спиной вперед, передвижения приставными шагами .Эстафеты.ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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..	0,5	0,5	3
Тема: Техника ловли и передачи мяча.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры. Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Выполнение приемов работы с мячом по ориентирам: развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Техника ловли и передачи мяча. Освоение техники ловли и передачи мяча.	2	2	2
	Практическая работа: ОФП**.** *Ловле мяча двумя руками на месте:* имитация приема перекладыванием мяча из рук одного занимающегося в руки другого; индивидуальные упражнения; упражнения ловли мяча, посланного партнером. *Остановка двумя шагами с ловлей мяча двумя руками на уровне груди:* с места;после передвижения ходьбой; после передвижения медленным бегом. Выполнение приема в целом по ориентирам с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола**.** *Передачи мяча:* двумя руками от груди; одной рукой от плеча: на месте неподвижно стоящему партнеру;на месте с вышагиванием; на месте с последующим двигательным действием;на месте с последующим передвижением;на месте движущемуся игроку; в движении игроку, стоящему на месте;в движении движущемуся игроку. Эстафеты. ППФП.			
	Самостоятельная работа: Соблюдать технику безопасности во время игры в баскетбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: школа мча.	0,5	0,5	3
Тема: Техника ведения мяча.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры. Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Выполнение приемов работы с мячом по ориентирам: развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Техника ведения мяча. Освоение техники ведения мяча.	2	2	2
	Практическая работа: ОФП. *Ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение*); *с низким отскоком мяча (низкое ведение):* на месте- поочередно правой и левой рукой, с элементами жонглирования, низкое ведение на месте с поворотом вокруг своей оси; высокое ведение в движении по прямой с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой: «зигзаг». Эстафеты. ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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.	0,5	0,5	3
Тема: Техника броска мяча.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры. Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Выполнение приемов работы с мячом по ориентирам: развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, времен-	2	2	2

	ны х и силовых параметров движения. Техника броска мяча. Освоение техники броска мяча.			
	Практическая работа: ОФП. *Броски мяча:* Выполнения броска с места: бросок двумя руками от груди ;бросок двумя руками от головы *(*сверху*);*бросок одной рукой от плеча; бросок одной рукой от головы (сверху); штрафной бросок. Учебная игра с заданием. ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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..	0,5	0,5	3
Тема: Техника защитных действий.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры. Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Выполнение приемов работы с мячом по ориентирам: развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Техника защитных действий в баскетболе. Освоение техники защитных действий в баскетболе. Комбинирование приемов защиты в баскетболе.	1	1	2
	Практическая работа: ОФП. *Вырывание мяча:* выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника; в момент овладения мячом нападающим; вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии. *Перехват мяча:* при ведении*;* при передачи. Учебная игра с заданием. ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры. Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Выполнение приемов работы с мячом по ориентирам: развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Тактика игры в нападении. освоение тактики игры в нападении. Комбинирование приемов нападения.	2	2	2
	Практическая работа: ОФП. *Индивидуальные действия.* Действия игрока без мяча: отвлекающий маневр; выход для получения мяча**;** выхода с места; выход в движении; выход для овладения отскоком мяча**.** *Действия игрока с мячом*: розыгрыше мяча; атаке корзины; Индивидуальные тактические действия :с использованием ловли и передачи мяча; с использованием ведения мяча; с использованием бросков мяча в корзину. Сочетания индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом. Выполнение разновидностей сочетаний действий на позициях нападающих разного игрового амплуа при пассивном противодействии защитника; при активном противодействии защитника**.** Учебная игра. ППФП.			
	Самостоятельная работа: Соблюдать технику безопасности во время игры в баскетбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: школа мяча, броски мяча баскетбольное кольцо разным способом с любой точки и после ведения мяча. Игра в баскетбол.	1	1	3

Тема: Тактика игры в защите.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры. Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Выполнение приемов работы с мячом по ориентирам: развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Тактика игры в защите. Освоение тактики игры в защите. Комбинирование приемов защиты.	2	2	2
	Практическая работа: ОФП. *Индивидуальные действия.* Действия против нападающего без мяча: не позволить сопернику выгодно открыться для получения мяча или для взятия отскока; быть готовым оказать помощь партнеру на опасном участке обороны. Действия против нападающего, владеющего мячом: действия направлены на предотвращение результативных атакующих приемов (передача мяча, проход с дриблингом, бросок мяча). Учебная игра с заданием. ППФП.			
	Самостоятельная работа: Соблюдать технику безопасности во время игры в баскетбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: школа мяча, дриблинга. Игра в баскетбол.	1	1	3
Тема: Двухсторонняя игра в баскетбол.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры. Освоение основных игровых элементов. Двусторонняя игра в баскетбол. Освоение техники двусторонней игры в баскетбол. Выполнение приемов работы с мячом по ориентирам: развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Принципы моделирования игровых действий и приемов, варьирование их в зависимости о т ситуации и условий.	2	2	2
	Практическая работа: ОФП. Упражнения по кругу. Двухсторонняя игра в баскетбол. ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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.	1	1	3
Раздел: Лѐгкая атлетика		**8**	**8**	
Тема: Техника безопасности. Техники бега по прямой в беге на средние и длинные дистанции.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при беге. Техника беговых упражнений по прямой на разные дистанции (бега на короткие, средние и длинные дистанции), освоение техник высокого и низкого старта, освоение техники стартового разгона, техники финиширования. Комбинирование техник бега по прямой.	**2**	**2**	2
	Практическая работа: ОФП, бег с высоким подниманием колен, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег прыжками (колесо) с переходом на обычный бег на отрезки 30-40м. Повторить технику высокого старта, финиширование Многократный бег с ускорением на 30-60м, в медленном и среднем темпе. Имитация движений рук при беге. Бег: 500м, 1000м. ППФП., упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания			
	Самостоятельная работа: 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)	0,5	0,5	3

Тема: Техники бега по прямой в беге на короткие дистанции.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при беге. Техника беговых упражнений по прямой на короткие дистанции (бега с высокого и низкого стартов, освоение техники стартового разгона, техники финиширования, челночный бег). Комбинирование техник бега по прямой на короткие дистанции.	**2**	**2**	2
	Практическая работа: ОФП, специальные беговые упражнения на отрезках 30 — 40 м : бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами, ускорения. Повторить технику низкого старта и стартового разгона, финиширование .Повторные пробежки с невысокой скоростью на 60м.; бег с ускорением 40м. Все упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег. Имитация движения рук как во время бега. Бег 200м, 100м. Челночный бег 10*10м ППФП, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания			
	Самостоятельная работа: 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. Совепшенствать технику низкого старта и стартового разгона, финиширование .Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	0,5	0,5	3
Тема: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при прыжках в длину. Освоение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Пробежка по разбегу с обозначением отталкивания. Отличие техники прыжка с разбегом от техники прыжков в длину с места.	**1**	**1**	2
	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Прыжок с места с двух ног через препятствие с подтягиванием коленей к груди; отталкивание с шага, прыжок в «шаге» с приземлением на маховую ногу, пробежка по разбегу с обозначением отталкивания, прыжок с 3,5,7,9, шагов разбега.. 4-е прыжка в длину с места (м) ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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)	0,5	0,5	3
Тема: Техники метания гранаты.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при метании спортивных снарядов. Техника метания спортивных снарядов: техники метание гранаты. Освоение различных техник метания гранаты: моделирование различных вариантов броска при ходе и при беге.	**1**	**1**	2
	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения . Имитация отведения снаряда в ходьбе, беге. 1вариант: метание с 4 бросковых шагов с отведением гранаты на 2 шага способом «прямо —назад»; 2 вариант: метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх—назад» - в ходьбе, беге. ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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 отведения снаряда в ходьбе, беге способом «прямо —назад»; «дугой вверх—назад». Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	0,5	0,5	3

Тема: Техника старта на этапах эстафетного бега.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при беге. Техника старта на различных этапах эстафетного бега. Освоение техник старта на различных этапах эстафетного бега: моделирование различных вариантов старта на разных этапах эстафеты. Принципы командного взаимодействия при разных техниках старта на этапах эстафеты.	**2**	**2**	2
	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения. Занятие стартового положения с опорой на одну руку, повторные старты с опорой на одну руку на прямой дорожке, повторные старты на прямой при входе на поворот, низкие старты с эстафетной палочкой на повороте, Эстафета Эстафетный бег 4*400м. ППФП.			
	Промежуточная аттестация: зачет: сдача контрольных нормативов (в соответствии с таблицей контрольных нормативов, 1 курс, в приложении 1);			
	Самостоятельная работа: 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..), выполнение стартового положения с опорой на одну руку. Подготовка к зачету по выполнению нормативов по итогам 2 семестра	0,5	0,5	3
	Самостоятельная работа. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта. Подготовка к зачету по сдаче контрольных нормативов по итогам 2 семестра;	**20ч**	**20ч**	2-3
	ИТОГО:	**108ч**	**108ч**	

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента**	**Объѐм часов 2курс**		**Уровень освоения**
		юноши	*юноши*	
1	**2**	**3**	**4**	**5**
3семестр		**48ч**	**48ч**	
	Аудиторные занятия	**32ч**	**32ч**	
Теоретическая часть		**1**	**1**	
Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста (1ч)	***Содержание учебного материала*:** Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». 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.	1	1	1-2
	Самостоятельная работа: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировки; ходьбу, медленный бег.	0,5	0,5	3

Раздел: Лѐгкая атлетика		**8**	**8**	
Тема:. Техника безопасности. Техника высокого старта и стартового ускорения в беге на средние и длинные дистанции.	***Содержание учебного материала*:** Инструктаж по технике безопасности в спринтерском беге. Инструктаж по выполнению упражнений по легкой атлетике. Техники высокого старта и стартового ускорения в беге на средние и длинные дистанции. Освоение техники высокого старта и стартового ускорения в беге на средние и длинные дистанции.	1	1	2
	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Выполнение команд: «На старт!», «Марш!»; выбегание с высокого старта по прямой; выбегание с высокого старта при входе в поворот.60-100м. Эстафеты. ППФП, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания			
	Самостоятельная работа: 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 высокого старта и стартового ускорения в беге. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	0,5	0,5	3
Тема: Техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.	***Содержание учебного материала*:** Инструктаж по технике безопасности в спринтерском беге. Инструктаж по выполнению упражнений по легкой атлетике. Техники финиширования в беге на средние и длинные дистанции. Освоение техники финиширования в беге на средние и длинные дистанции.	1	1	2
	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Имитация финишного броска: выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед, набегание на финиш. Бег: девушки 500м, юноши 800м ППФП, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания.			
	Самостоятельная работа: 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 финишного броска в беге . Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	0,5	0,5	3
Тема: Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. .	***Содержание учебного материала*:** Инструктаж по технике безопасности в спринтерском беге. Инструктаж по выполнению упражнений по легкой атлетике. Техники низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. Освоение техники низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. Освоение техники беговых упражнений отработки техники низкого старта и стартового разгона.	1	1	2
	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Бег с низкого старта по прямой и на повороте самостоятельно, по команде. Бег100м. ППФ, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания			
	Самостоятельная работа: 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)	0,5	0,5	3
Тема: Техника финиширования в беге на короткие дистанции.	***Содержание учебного материала*:** Инструктаж по технике безопасности в спринтерском беге. Инструктаж по выполнению упражнений по легкой атлетике. Техники низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. Освоение техники финиширования в беге на короткие дистанции. Освоение техники беговых упражнений финиширования в беге на короткие дистанции.	1	1	2

..	***Практическая работа***: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Финишный бросок: наклона туловища вперед с отведением рук назад в ходьбе при медленном и быстром беге; наклон вперед на ленточку с поворотом плеча в ходьбе при медленном и быстром беге. Финиширование на максимальной скорости любым способом. Бег на 30 — 40 м с ускорением на финише; наклон вперед на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе и беге с различной скоростью; бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с различной скоростью. Упражнения выполняются самостоятельно, группой. ППФП., упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания.			
	Самостоятельная работа: 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 финиширования в беге разным способом. . Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	0,5	0,5	3
Тема: Техника бега в эстафете. Передача эстафетной палочки.	***Содержание учебного материала*:** Инструктаж по технике безопасности в эстафетном беге. Техники бега в эстафете. Техники передачи эстафетной палочки. Комбинирование упражнений на отработку техники передачи эстафетной палочки при финишировании на этапах эстафеты. Освоение техники беговых упражнений финиширования в беге в эстафете.	1	1	2
	Практическая работа: ОРУ, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Держание эстафетной палочки; техники передачи эстафетной палочки способом «сверху»; передачи эстафетной палочки в парах (правой и левой рукой) -на месте, с предварительным движением рук при беге, при передвижении шагом, команду «Хоп» давать при приближении. В начале выполнения всех упражнений команду подает преподаватель, позже — передающий эстафетную палочку. Эстафета 4х100м. ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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 (ГТО)	0,5	0,5	3
Тема: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при прыжках в длину. Освоение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Пробежка по разбегу с обозначением отталкивания. Отличие техники прыжка с разбегом от техники прыжков в длину с места. Упражнения на отработку техники отталкивания и приземления при прыжках в длину.	2	2	2
	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Имитация постановки ноги и отталкивания в сочетании с работой рук; имитация отталкивания с одного шага; поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через 1-3 беговых шага с приземлением на маховую ногу; прыжки в длину с3-5 беговых шагов разбега через препятствия. Многократные прыжки в «шаге» с различной скоростью бега; прыжки в «шаге» на возвышение (маты и т.д.); прыжки в длину с 3-7 беговых шагов с постепенным набором скорости. Прыжок с места. Эстафеты. ППФП..			
	Самостоятельная работа: 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)	0,5	0,5	3

Тема: Техника метания гранаты.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при метании спортивных снарядов. Техника метания спортивных снарядов: техники метание гранаты. Освоение различных техник метания гранаты: моделирование различных вариантов броска при ходе и при беге. Техника метания гранаты. Моделирование финального усилия при броске, моделирование броска при различных положениях тела (сидя, стоя).	1	1	2
	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения. имитация финального усилия при метании гранаты (соя боком в сторону метания)держась правой рукой за жгут; т.ж. но имитация финального усилия с помощью преподавателя; метание набивного мяча сидя на гимнастической скамейке; имитация входа в положение «натянутого лука», стоя левым боком к гимнастической стенки; метание снаряда вперед—вверх, стоя левым боком в сторону метания. Эстафеты. ППФП..			
	Самостоятельная работа: 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)	0,5	0,5	3
Раздел: Спортивные игры	**Гандбол (ручной мяч) (девушки)**		**14**	
Тема: Техника безопасности. Техника перемещений.	***Содержание учебного материала*:** 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, временны х и силовых параметров движения. Техника перемещения игроков по игровой площадке. Отработка техники обегания препятствий с мячом в руках.		1	2
	Практическая работа: ОФП,. техника передвижения поворотов, стоек: рывки из разных и.п.; прыжки в чередовании с бегом; бег с обеганием препятствий, ориентиров, с перекладыванием различных предметов. Игра 3х3 без бросков по воротам проводится на одной половине площадки. Результат определяется по времени или до 20—30 передач.. ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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.		0,5	3
Тема: Техника ловли и передачи мяча.	***Содержание учебного материала*:** 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, временны х и силовых параметров движения. Техника передачи и ловли мяча. Отработка техники передачи мяча при групповом взаимодействии: передачи мяча в тройках, передача мяча в движении в различных направлениях. Развитии навыков коммуникации в команде при отработке техник передачи и ловли мяча.		2	2
	Практическая работа: ОФП. , Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении . Передача мяча: ; при движении партнеров в одном направлении; по прямой траектории; по навесной траектории; с отскоком от площадки; с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки).Передача и ловля мяча с отскоком от площадки; передача мяча с последующим перемещением; передача мяча с движением в одном направлении, в различных направлениях; передача и ловля мяча в тройках, передача мяча с преодолением помех. Игра 3х3 на одной половине поля, на время .ППФ.			

	Самостоятельная работа: 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.		0,5	3
Тема: Техника ведения мяча.	***Содержание учебного материала*:** 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, временны х и силовых параметров движения. Техника ведения мяча. Отработка техники ведения мяча при групповом взаимодействии: ведение мяча в парах, развитие навыков коммуникации в команде при отработке техник ведения мяча.		2	2
	Практическая работа: ОФП, Ведение мяча с низким отскоком, в парах; ведения мяча в парах с заданиями. Игра 4х4 без бросков по воротам проводится на одной половине площадки. Результат определяется по времени или до 20—30 передач. ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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.		0,5	3
Тема: Техника броска мяча.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в гандбол. Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Техника броска мяча. Отработка техники броска мяча при групповом взаимодействии: ведение мяча в парах, развитие навыков коммуникации в команде при отработке техник броска мяча.		2	2
	Практическая работа: ОФП бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, бросок с места; бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника. Игра 4х4 на одной половине поля, на время.. ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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.		0,5	3
Тема: Техника защитных действий..	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в гандбол. Освоение основных игровых элементов.. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Техника защитных действий. Отработка техники защитных действий при групповом взаимодействии: развитие навыков коммуникации в команде при отработке техник защитных действий.		1	2
	Практическая работа: ОФП. Блокирование мяча: двумя руками сверху на месте; двумя руками сверху в прыжке; одной рукой сбоку, снизу ; игрока без мяча; игрока с мячом. Игра 4х4 на одной половине поля, на количество забитых мячей.. ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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.		0,5	3

Тема: Тактика игры в нападении.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в гандбол. Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Тактика игровых действий в нападении. Отработка тактики действий игры в нападении при групповом взаимодействии: развитие навыков коммуникации в команде		2	2
	Практическая работа: ОФП. *Индивидуальные действия* . Финт: перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнить уход в другую сторону) ; перемещением без мяча при встречном движении (показать уход влево – выполнить уход вправо); перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения);перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону); броском – выполнить уход .Выбор места для взаимодействия; уход скрытый от защитника; уход скрытый и выбор места для взаимодействия. Учебная игра с заданием. ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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.		1	3
Тема: Тактика игры в защите.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в гандбол. Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Тактика игровых действий в защите. Отработка тактики действий игры в защите при групповом взаимодействии: развитие навыков коммуникации в команде. как производить тактику игры в защите.		2	2
	Практическая работа: ОФП. Индивидуальные действия: опека нападающего игрока далеко от ворот, опека игрока в зоне ближних бросков. Учебная игра. ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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
Тема: Двухсторонняя игра в гандбол по правилам.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в гандбол. Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Двухсторонняя игра в гандбол по правилам: моделирование различных игровых ситуаций на отработку навыков техники и тактики игры в защите, в нападении. Особенности судейства в гандболе.		2	2
	Практическая работа: ОФП. Упражнения по кругу на развитие координационных способностей, на отработку различных игровых ситуаций. Двусторонняя игра в гандбол. Судейство двухсторонней игры в гандбол. ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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.		1	3
Раздел: Спортивные игры	**Футбол (юноши)**	**14**		

Тема: Техника безопасности. Правила игры. Техника перемещений.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в футбол. Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Правила игры в футбол. Техника перемещений игроков по игровому полю. Освоение техники перемещения.	2		2
	Практическая работа: ОФП. 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). Эстафеты. ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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.	0,5		3
Тема: Техника владения мячом (удары, остановки).	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в футбол. Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Техника владения мячом. Освоение техники владения мячом (удары, остановки). Удары на точность : в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.	2		2
	Практическая работа: ОФП. *Удары по мячу ногой.* Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. *Удары по мячу головой.* Удары на точность : в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. *Остановка мяча.* Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Учебная игра с заданием.ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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.	0,5		3
Тема: Техника ведения мяча.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в футбол. Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Техника ведения мяча. Освоение техники ведения мяча, развитие навыков коммуникации в команде при ведении мяча.	2		2
	Практическая работа: ОФП. *Ведение мяча.* Ведение внешней и внутренней стороной стопы: движущихся партнеров; изменяя скорость(выполняя ускорения и рывки),не теряя контроль над мячом. Эстафеты. ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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.	0,5		3
Тема: Техника защитных дей-	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в футбол. Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей,	2		2

ствий..	совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Техника ведения мяча. Освоение техники защитных действий, развитие навыков коммуникации в команде при защите.			
	Практическая работа: ОФП. *Отбор мяча.* Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом ,- выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Учебная игра с заданием. ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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).	1		3
Тема: Тактика игры в нападении.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в футбол. Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Тактика игры в нападении. Освоение тактики игры в нападении, развитие навыков коммуникации в команде в нападении.	2		2
	Практическая работа: ОФП. *Индивидуальные действия с мячом.* Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с изменением направления движения) в зависимости от игровой ситуации. *Обманные движения (Финты:)* финт уходом, финт ударом, финт остановкой. Выполнение обманных движений в единоборстве. Учебная игра. ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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	1		3
Тема: Тактика игры в защите.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в футбол. Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Тактика игры в защите. Освоение тактики игры в защите, развитие навыков коммуникации в команде в защите.	2		2
	Практическая работа: ОФП. *Индивидуальные действия***.** Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке. Зонная система защиты, персональная система защиты, смешенная защита. Учебная игра с заданием. ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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	1		3
Тема: Двухсторонняя игра в футбол по прави-	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в футбол. Двусторонняя игра в футбол по правилам. Судейство в игре футбол. Моделирование различных игровых ситуаций, опыт их судейства.	2		2

лам..	***Практическая работа***: ОФП. Упражнения по кругу. Двухсторонняя игра в футбол. Судейство, разбор спорных ситуаций в ходе игры. ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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.	1		3
Теоретическая часть		**1**	**1**	
Тема 1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.(2ч)	***Содержание учебного материала*:** Основы здорового образа жизни. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Сведения о вреде курения, его профилактики, профилактике алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Материнство и здоровье.		1	2
	Практическая работа: Работа с раздаточным материалом: определение степени влияния экологических факторов на здоровье человека, влияния наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Работа с раздаточным материалом: профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Работа с раздаточным материалом: применение полученных знаний при моделировании различных жизненно-бытовых ситуаций.	1		
	Самостоятельная работа: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировки; ходьбу, медленный бег.	0,5	0,5	3
Раздел. Гимнастика		**8**	**8**	
Тема: Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения**.**	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения. Техника освоения общеразвивающих упражнений. Строевые упражнения: принципы синхронизации действий, строевые передвижения.	**1**	**1**	2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Строевой шаг. *Построения и перестроения:* Построения в шеренгу. ОФП Комплекс ОРУ №1..Упражнения по кругу. ППФ			
	Самостоятельная работа: 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
Тема: Упражнения в паре с партнером	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения в паре с партнером. . Техника освоения упражнений в паре с партнером. Строевые упражнения: принципы синхронизации действий, строевые передвижения.	**1**	**1**	2
	.***Практическая работа***: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Походный шаг *Построения и перестроения* Построение в колонну. ОФП. Упражнения в паре с партнером. Упражнения по кругу(№2). Игра «Перетяни			
	Самостоятельная работа: Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений	1	1	3

	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.			
Тема: Упражнения с гантелями для развития силы.	***Содержание учебного материала*:** - Техника безопасности при занятии гимнастикой. Строевые перемещения и перестроения. Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения с гантелями для развития силы. Освоение упражнений с гантелями для развития силы (упражнения по кругу).	**2**		2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение на месте *Построения и перестроения* Построение в шеренгу, колонну, круг и т. д. по распоряжению. ОФП. Упражнения с гантелями для развития силы. Упражнения по кругу(№2). Эстафета «Перетягивание каната» ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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.	1		3
Тема: Упражнения с гимнастическим обручем..	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения с гимнастическим обручем. Упражнения с гимнастическим обручем при строевых передвижениях и перестроениях.		**2**	2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение на месте *Построения и перестроения* Построение в шеренгу, колонну, круг и т. д. по распоряжению. ОФП. *Упражнения с гимнастическим обручем*: повторить- положение обруча в пространстве, способами держания и захвата обруча; перекаты, повороты, вращения гимнастическим обручем. Комбинация упражнений с обручем №2 Эстафета «Прокати обруч» ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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.		1	3
Тема: Упражнения с гимнастической палкой.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с гимнастической палкой при строевых передвижениях и перестроениях.	**1**	**1**	2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение вперед с шага на месте *Построения и перестроения.* ОФП. *Упражнения с гимнастической палкой:* повторение различных положений с гимнастической палкой в пространстве (симметричные, несимметричные), способами держания и захвата гимнастической палки.Комплекс№2.Игра «Слушай сигнал» . ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки. Виды упражнений у гимнастической стенки.	**1**	**1**	2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Изменение характера передвижения *Построения и перестроения.* ОФП. *Упражнения у гимнастической стенки*: для силы мышц туловища, ног, рук. Упражнения по кругу(№2). Комбинированная эстафета. ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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	1	3
Тема: Упражнение с набивным мячом.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом: составление комплексов упражнений для рук, плечевого пояса, туловища, ног для утренней гимнастики.	**2**		2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Изменение ширины шага и скорости движения *Построения и перестроения* Перестроение из одной шеренги в две. ОФП. Упражнения с набивным мячом: для рук плечевого пояса, туловища, ног, упражнения комплексного воздействия; бросковые упражнения. Комплекс упражнения с набивным мячом№2. Игры «Салки с мячом». ППФП.			
	Промежуточная аттестация: зачет			
	Самостоятельная работа: 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.	1		3
Тема: Упражнение с гимнастическим мячом.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения с гимнастическим мячом. Упражнения с гимнастическим мячом: составление комплексов упражнений для рук, плечевого пояса, туловища, ног для утренней гимнастики.		**2**	2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Изменение ширины шага и скорости движения *Построения и перестроения* Перестроение из одной шеренги в две. ОФП. Упражнение с гимнастическим мячом: повторение способы- держания мяча, махи, круги, «восьмерка». Комбинация упражнения с гимнастическим мячом №2. Игра «Салки с мячом». ППФП.			
	Промежуточная аттестация: зачет: выполнение контрольных нормативов (в соответствии с таблицей контрольных нормативов 2 курс, в приложении 1);			
	Самостоятельная работа: 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		1	3

	заданную дозировку. Составить комбинацию упражнений с гимнастическим мячом			
	Самостоятельная работа. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта; подготовка к зачету по сдаче контрольных нормативов по итогам 3 семестра.	**16**	**16**	2-3
4семестр		**60ч**	**60ч**	
	Аудиторные занятия	**40ч**	**40ч**	
Теоретическая часть		**1**	**1**	
Тема 2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (2ч)	***Содержание учебного материала*:** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Коррекция фигуры. 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 особенностей их организации для юношей и девушек.		1	1-2
	Практическая работа: Работа с раздаточным материалом: проверка знаний особенностей самостоятельных занятий физической культурой для юношей и девушек; -работа с раздаточным материалом: выполнение тестов на проверку знаний методик по коррекции фигуры; составление комплекса упражнений для коррекции фигуры с учетом анатомических особенностей.	1		
	Самостоятельная работа: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировки; ходьбу, медленный бег. Посещение фитнес клуба: юноши: тренажерный зал, девушки: шейпинг, аэробика.	0,5	0,5	3
Раздел. Гимнастика		**8**	**8**	
Тема: Упражнений для коррекции нарушений осанки	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Взаимосвязь физической активности и формированием различных нарушений осанки. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Методики подбора индивидуального комплекса упражнений при коррекции нарушении осанки разных типов.	2	2	2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение бегом *Построения и перестроения* Построение из двух шеренг в одну. ОФП. Упражнений для коррекции нарушений осанки: упражнения для создания и укрепления мышечного корсета, для мышц брюшного пресса, для мышц боковой поверхности туловища. Упражнения по кругу. Игры «Пятнашки» с мешочком на голове, «Восточный» ПФП.			
	Самостоятельная работа: Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке (включить упражнения для создания и укрепления мышечного корсета)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.	1	1	3

Тема: Упражнений для коррекции зрения	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Взаимосвязь физической активности и формированием различных нарушений зрения. Упражнения для коррекции нарушений зрения. Методики подбора индивидуального комплекса упражнений при коррекции нарушении зрения разных типов.	1	1	2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Перемена направления захождением плечом *Построения и перестроения* Перестроение из шеренги уступом. ОФП. Упражнений для коррекции зрения: упражнение для развития центральной фиксации -способности глаз различать один из предметов лучше, чем остальные, - и восстановления увлажняющего слоя глаз; упражнение для улучшения кровообращения и доступа кислорода к глазам и лицу, расслабления глазных мышц, ослабления негативных последствий привычки смотреть искоса. Упражнения по кругу. Эстафеты. ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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 восстановления увлажняющего слоя глаз.	1	1	3
Тема: Упражнений в чередовании напряжения с расслаблением	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Методики подбора индивидуального комплекса упражнений в чередовании напряжения с расслаблением при различных физических состояниях (стрессе, усталости, т.д.).	**1**	**1**	2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Перемена направления захождением плечом *Построения и перестроения* Перестроение из шеренги уступом. ОФП. Упражнений в чередовании напряжения с расслаблением: упражнения в расслаблении мышц выполняются в различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя. Упражнения по кругу. Эстафеты. ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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 из различных исходных положениях	1	1	3
Тема: Упражнения производственной гимнастики. Вводная гимнастика.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Упражнения производственной гимнастики. Упражнения вводной гимнастики. Моделирование комплексов упражнений производственной и вводной гимнастики при различных физических состояниях (усталость, стресс, т.д.).	**2**	**2**	2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение в обход по точкам и линиям зала *Построения и перестроения* Перестроение из шеренги в колонну с захождением отделений плечом. ОФП. Упражнений вводной гимнастики:. Комплекс №2. Упражнения по кругу. Составление комплекса вводной гимнастики.			

	Самостоятельная работа: 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.	1	1	3
Тема: Упражнения производственной гимнастики. Физкультурная минутка..	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Упражнения производственной гимнастики. Физкультурная минутка Моделирование комплексов упражнений производственной и вводной гимнастики при различных физических состояниях (усталость, стресс, т.д.).	**2**	**2**	2
	Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения Построения и перестроения Размыкания и смыкания* Размыкание из одного круга в два ОФП. Упражнения производственной гимнастики: Физкультурная минутка:общего воздействия;для улучшения мозгового кровообращения; для снятия утомления с плечевого пояса и рук, с туловища и ног; физкультурная минутка изометрическая, состоит из упражнений в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп.Упражнения по кругу. Эстафеты. ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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 физкультурной минутки.	1	1	3
Теоретическая часть		**1**	**1**	
Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. (1ч)	***Содержание учебного материала*:** Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. 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 учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности	1	1	2
	Самостоятельная работа: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировки; ходьбу, медленный бег.	0,5	0,5	3
Раздел. Кроссовая подготовка		**8**	**8**	
Тема : Техника безопасности. Кроссовый бег по дистанции.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности в ходе кроссовой подготовки. 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

	Практическая работа: ОФП. Специальные упражнения легкоатлета. Эстафетный бег с преодолением препятствий. ». Кроссовый бег по дистанции: девушки – бег 100 м, ходьба 100 м, бег 2х1000 м в чередовании с 200 м ходьбы, бег 100 м. Скорость можно изменять по усмотрению преподавателя. ППФП.			
	юноши– бег 400 м, ходьба 100 м, бег 2х1000 м в чередовании с 100 м ходьбы, бег 400 м.	1		
	Самостоятельная работа: 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)	0,5	0,5	3
Тема : Медленный бег с равномерной скоростью на кроссовой дистанции.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности в ходе кроссовой подготовки. Освоение техники кроссового бега, высокого старта, стартового разгона, финиширования. Медленный бег с равномерной скоростью на кроссовой дистанции. Освоение техник бега с равномерной скоростью. Челночный бег, спортивная ходьба.		1	2
	Практическая работа: ОФП. Специальные упражнения легкоатлета. Эстафета «Челнок». Медленный бег : девушки – бег 200 м, ходьба 200 м, бег 2х1000 м в чередовании с 200 м ходьбы, бег 200 м. ППФП.			
	юноши – бег 500 м, ходьба 100 м, бег 2х1000 м в чередовании с 100 м ходьбы, бег 500 м.	1		
	Самостоятельная работа: 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)	0,5	0,5	3
Тема : Бег с изменением скорости и направления.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности в ходе кроссовой подготовки. Освоение техники кроссового бега, высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с изменением скорости и направления. Освоение техник бега с изменением скорости и направления.		1	2
	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета. Бег с изменением скорости и направления . Медленный бег с равномерной скоростью на кроссовой дистанции (девушки: бег на 200 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 200 м ходьбы, бег на 200 м.ППФП.			
	Эстафетный бег в командах (переноска партнера- юноши)юноши: бег на 400 м, ходьба 100 м, бег 800 м через 100 м ходьбы, бег на 400 м)	1		
	Самостоятельная работа: 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)	0,5	0,5	3
Тема :. Эстафетный бег в командах	***Содержание учебного материала*:** Технические приемы Техника безопасности в ходе кроссовой подготовки. Освоение техники кроссового бега, высокого старта, стартового разгона, финиширования. Эстафетный бег в командах. Освоение техники эстафетного бега.		1	2
	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета легкоатлета. Эстафетный бег в командах (переноска медецинболов- девушки). Медленный бег на дистанции кросса с равномерной скоростью (девушки: бег на 400 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 100 м ходьбы, бег на 400 м. ППФП.			

	юноши: бег на 100 м, ходьба 100 м. бег 1000 м через 100 м ходьбы, бег на 100 м).	1		
	Самостоятельная работа: 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)	0,5	0,5	3
Тема :. Преодоление полосы препятствий	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности в ходе кроссовой подготовки. Освоение техники кроссового бега, высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с преодолением полосы препятствий. Освоение техники бега с преодолением препятствий.		1	2
	Практическая работа: ОФП. Специальные упражнения легкоатлета. Преодоление полосы препятствий . Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса (девушки: бег на 400 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 200 м ходьбы, бег на 400 м. ППФП.			
	юноши: бег на 100 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 200м ходьбы, бег на 100 м**.**	1		
	Самостоятельная работа: 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)	0,5	0,5	
Тема : Эстафета «Групповые прыгуны».	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности в ходе кроссовой подготовки. Освоение техники кроссового бега, высокого старта, стартового разгона, финиширования. Техника эстафетного бега. Эстафета «Групповые прыгуны»: правила, моделирование различных беговых ситуаций.		1	2
	Практическая работа: ОФП. Специальные упражнения легкоатлета Эстафета «Групповые прыгуны». Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса (девушки: бег на 500 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 100 м ходьбы, бег на 500 м. ППФП.			
	юноши: бег на 200 м через 100м ходьбы, бег 1000 м через 100м ходьбы, бег на 200 м)-55 мин.	1		
	Самостоятельная работа: 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	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности в ходе кроссовой подготовки. Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса по времени: контроль и проверка навыков.	1	1	2
	Практическая работа: ОФП. Специальные упражнения легкоатлета Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса (девушки- в течение 20 мин, юноши- в течение 30 мин).ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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 : Контрольное пробегание дистанции: девушки 2000м.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности в ходе кроссовой подготовки. Контрольное пробегание кроссовой дистанции: 2000 м., девушки.		1	2
	Практическая работа: ОФП. Специальные упражнения легкоатлета. Сдача учебного норматива в кроссовом беге (девушки 2000м.			
	Самостоятельная работа: 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
Тема : Контрольное пробегание дистанции:юноши3000м.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности в ходе кроссовой подготовки. Контрольное пробегание кроссовой дистанции: 3000 м., юноши.	1		
	Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета. Сдача учебного норматива в кроссовом беге юноши- 3000м.			
	Самостоятельная работа: 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
Раздел 2 Спортивные игры	**Баскетбол**	**14**	**14**	
Тема: Техника безопасности. Правила игры. Техника стойки и передвижения..	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Правила игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Повторение техника стойки и передвижения при игре в баскетбол.	1	1	2
	Практическая работа: ОФП.. Повторить стойки нападающего и защитника; *стойки защитника:* закрытая стойка. *Передвижения в нападении*. П о в о р о т ы : поворот в движении. О с т а н о в к и : остановке прыжком**.** *Передвижения в защите*: скрестный шаг- скачок. чередует с остановками и поворотами. Эстафеты. ППФП.			
	Самостоятельная работа: Соблюдать технику безопасности во время игры в баскетбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение закрытой стойки, повороты и передвижения скрестным шагом. Игра в баскетбол.	0,5	0,5	3
Тема: Техника ловли и передачи мяча.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Повторение техника ловли и передачи мяча при игре в баскетбол.	2	2	2
	Практическая работа: ОФП**.** *Ловля мяча двумя руками :* выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки. *Остановка двумя шагами с ловлей мяча двумя руками на уровне груди:* чередование разновидностей остановки в вариативных условиях; игра «Мяч ловцу» *Передачи мяча:* двумя руками от головы (сверху);одной рукой от головы (сверху): на месте с последующим двигательным действием. Подвижные игры. ППФП.			

	Самостоятельная работа: Соблюдать технику безопасности во время игры в баскетбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: школа мяча. . Игра в баскетбол.	0,5	0,5	3
Тема: Техника ведения мяча.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Повторение техника ведения мяча при игре в баскетбол.	2	2	2
	Практическая работа: ОФП. *Ведение с высоким отскоком мяча (высокое ведение*); *с низким отскоком мяча (низкое ведение):* Низкое ведение в движении при пассивном сопротивлении отступающего приставными шагами Чередование высокого и низкого ведения с изменением скорости передвижения в эстафетах. Эстафеты. ППФП.			
	Самостоятельная работа: Соблюдать технику безопасности во время игры в баскетбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: ведение мяча с высоким отскоком мяча (высокое ведение*);* с низким отскоком мяча (низкое ведение), правой и левой рукой. Игра в баскетбол.	0,5	0,5	3
Тема: Техника броска мяча.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Освоение основных игровых элементов. Упражнения на развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения при броске мяча в баскетболе.	2	2	2
	Практическая работа: ОФП. *Броски мяча в движении:* бросок одной рукой сверху(от плеча, от головы) в движении; одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания; одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча, или проход-бросок, Учебная игра с заданием. ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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 одной рукой сверху(от плеча, от головы). Игра в баскетбол.	0,5	0,5	3
Тема: Техника защитных действий.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Освоение основных игровых элементов. Упражнения на развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения при отработке индивидуальных и групповых защитных действий в баскетболе.	1	1	2
	Практическая работа: ОФП**.** *Выбивание мяча***:**выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего; в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте; выполнение приема в момент ловли мяча нападающим в движении; выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке. Учебная игра с заданием. ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Освоение основных игровых элементов. Упражнения на развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения при отработке индивидуальных и групповых действий в баскетболе при нападении.	2	2	2
	Практическая работа: 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. ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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.(групповые тактические действия)	1	1	3
Тема: Тактика игры в защите.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Освоение основных игровых элементов. Упражнения на развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения при отработке индивидуальных и групповых действий в баскетболе в игре в защите.	2	2	2
	Практическая работа: ОФП **.** *Групповые тактические действия.* Взаимодействия двух игроков защиты: подстраховка, переключение, проскальзывание; групповой отбор мяча; противодействие нападающим в численном меньшинстве. Взаимодействия трех игроков защиты: *противодействие-* «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			
	Самостоятельная работа: 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.	1	1	3
Тема: Двухсторонняя игра в баскетбол.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Освоение основных игровых элементов. Упражнения на развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения при отработке индивидуальных и групповых действий при игре в баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол: моделирование техники игровых действий и приемов, варьирование ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	2	2	
	Практическая работа: ОФП. Упражнения по кругу. Двухсторонняя игра в баскетбол. ППФП.			
	Самостоятельная работа: 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.	1	1	3
Раздел: Лѐгкая атлетика		**8**	**8**	

Тема: Техника безопасности. Техники бега по прямой в беге на средние и длинные дистанции.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях упражнениями по легкой атлетике. Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования в беге по прямой на средние и длинные дистанции.	2	2	2
	Практическая работа: ОФП, бег с высоким подниманием колен, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег прыжками (колесо) с переходом на обычный бег на отрезки 30-40м. Повторить технику высокого старта, финиширование Многократный бег с ускорением на 80-100м со средней и высокой скоростью. Имитация движений рук при беге. Бег 500м, 1500м. ППФ, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания			
	Самостоятельная работа: 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 высокого старта и финиширование, имитация движений рук при беге. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	0,5	0,5	3
Тема: Техники бега по прямой в беге на короткие дистанции.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях упражнениями по легкой атлетике. Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования в беге по прямой на короткие дистанции.	2	2	2
	Практическая работа: ОФП, специальные беговые упражнения на отрезках 30 — 40 м : бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами, ускорения. Повторить технику низкого старта и стартового разгона, финиширование . Повторные пробежки с невысокой и средней скоростью на 80 м; бег с ускорением 60м. Все упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег. Имитация движения рук как во время бега. Бег. 100м, 200м. челночный бег 10х10м. ППФ, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания			
	Самостоятельная работа: 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..), совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона, финиширование. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	0,5	0,5	3
Тема: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях упражнениями по легкой атлетике. Прыжковые упражнения. Продолжение освоения техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	1	2
	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Прыжок в «шаге» с 3-5 шагов разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11,13,15 шагов разбега. ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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, прыжок в «шаге» с 3-5 шагов разбега.. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	0,5	0,5	3

Тема: Техники метания гранаты.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях по легкой атлетике. Продолжение освоения упражнений по технике метания спортивных снарядов. Техника метания гранаты: отработка различных способов метания.	1	1	2
	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения . Имитация отведения снаряда в ходьбе, беге; 3 вариант**:** метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед —вниз —назад» 4 вариант**:** метание с 5 бросковых шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед —вниз —назад». - в ходьбе,. беге. 4й прыжок с места ППФ.			
	Самостоятельная работа: 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 отведения снаряда в ходьбе, беге способом «вперед —вниз —назад» , «вперед —вниз —назад. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	0,5	0,5	3
Тема: Техника старта на этапах эстафетного бега.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при эстафетном беге. Продолжение отработки техники старта на этапах эстафетного бега. Повторные старты: с наблюдением за партнером, повторные старты на повороте. Отработка принципов взаимодействия на стартах из разных позиций.	2	2	2
	Практическая работа: ОРУ, беговые и прыжковые упражнения. Повторить: стартовое положение с опорой на одну руку, повторные старты с опорой на одну руку на прямой дорожке, повторные старты на прямой при входе на поворот, низкие старты с эстафетной палочкой на повороте. Ознакомиться: повторные старты на повороте перед выходом на прямую, повторные старты с наблюдением за партнером. Эстафета 4х400м. ППФ			
	Дифференцированный зачет: выполнение контрольных нормативов (в соответствии с таблицей контрольных нормативов к дифференцированному зачету, 2 курс);			
	Самостоятельная работа: 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 стартового положения с опорой на одну руку. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	0,5	0,5	3
	Самостоятельная работа. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к дифференцированному зачету по сдаче нормативов;	**20ч**	**20ч**	1-3
	ИТОГО:	**108ч**	**108ч**	
	ВСЕГО:	**216ч**	**216ч**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

2.4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание обучения	**Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)**
1	**2**
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания.
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 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 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
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Учебно-тренировочные занятия	
Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м,500м,800м,1000м, эстафетный бег 4 х 100 м, 4 х 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 15 м (девушки), 20 м (юноши), 2 курс 20 м (девушки), 25-30 м (юноши);

	кроссовый бег с равномерной скоростью в чередовании с ходьбой; бег на 2000м(девушки), 3000 м (юноши),шестиминутный бег. бега по прямой с различной скоростью, сдача контрольных нормативов
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, временны х 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СОО по специальностям СПО в перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения, и необходимых для реализации учебных дисциплин «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***, что позволяет организовать проведение практических занятий учебных дисциплин «Физическая культура».

2***. Библиотека с читальный залом*****,** имеющим выход в сеть Интернет, что позволяет организовать проведение как групповых теоретических занятий, так и самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Физическая культура».

3. ***Актовый зал***, что позволяет организовать проведение групповых теоретических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» .

Ввиду отсутствия у ГБПОУ «Нижегородское музыкальное училище (колледж) им. М.А. Балакирева» оборудования и территории, необходимой для организации занятий по физической культуре на свежем воздухе, часть практических занятий организуются на базе ГКОУ «Нижегородской областной специализированной(коррекционной) общеобразовательной школы-интернат им. Островского.

Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь физкультурного зала.

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 разновесовые; 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. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL : https://urait.ru/bcode/471143 . Договор с ООО «Электронное издательство Юрайт» предоставляющей доступ к учебной литературе по общеобразовательным и общепрофильным предметам.

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
5.Федеральный портал «Российское образование». www.edu.ru
6.Официальный сайт Олимпийского комитета России. 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
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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, докладов.

В результате освоения учебной дисциплины ОУП.10 Физическая культура обучающийся должен **знать*:**

3.1. О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

3.2. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

3.3. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

В результате освоения дисциплины ОУП.10 **«Физическая культура»** обучающийся должен **уметь**:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств,
- совершенствовать технику движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате освоения дисциплины у обучающегося формируются следующие **общие компетенции (ОК)**:

ОК 10. Использовать в профессиональной деятельности умения и знания, полученные обучающимися в ходе освоения учебных предметов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Разделы программы	Проверяемые результаты		ОК	Тип задания
	Знания	Умения		
1	2	3	4	5
Теоретический	Должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - технику безопасности на занятиях по ФК; - цели и задачи спортивной тренировки; - как дозировать физическую нагрузку и осуществлять самоконтроль на занятиях ФК; - виды спорта, которые изучает программа по ФК и их специфику; - как проводить профилактику профессиональных заболеваний средствами и методами ФВ	Должен уметь: - соблюдать технику безопасности на занятиях по ФК; - применять знания на практике; - осуществлять самоконтроль на занятиях ФК; - подбирать упражнения и выполнять их согласно разным видам деятельности	ОК10	Выполнение рефератов, презентаций
Легкая атлетика.	Должен знать: - правила соревнований по разным видам легкой атлетики; - технику бега на разные дистанции; - технику прыжков длину;	Должен уметь: - выполнять беговые упражнения; - выполнять технику бега с высокого и низкого старта на разные дистан-	ОК10	Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов

	- технику метания мяча на дальность; - технику эстафетного бега; - как выполнять контрольные нормативы по бегу и прыжкам	ции на результат; - выполнять технику прыжков в длину с места и с разбега на результат		
Спортивные игры Баскетбол	Должен знать: - правила игры и соревнований по баскетболу; - технику передвижения баскетболиста; - технику выполнения ведения мяча, разных видов бросков и передач мяча индивидуально и в парах; - как осуществляется судейство в игре и жесты судей; - как выполнять контрольные нормативы по баскетболу	Должен уметь: - выполнять специальные упражнения баскетболиста; - выполнять основные элементы техники: ведение мяча, броски, передачи; - судить игру в баскетбол; - выполнять контрольные нормативы	ОК10	Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов
Спортивные игры Гандбол	Должен знать: - правила игры и соревнований по гандболу; - технику передвижения гандболиста; - технику выполнения передач мяча; - технику выполнения броска мяча партнеру; - технику выполнения броска мяча по воротам; технику выполнения 7м броска по воротам; - как осуществляется судейство в игре и жесты судей; - как выполнять контрольные нормативы по гандболу	Должен уметь: - выполнять специальные упражнения гандболиста; - выполнять основные элементы техники: передачи мяча партнеру, броски по воротам, 7м штрафной ; - судить игру в гандбол; - выполнять контрольные нормативы	ОК10	Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов
Спортивные игры Футбол	Должен знать: - правила игры и соревнований по футболу; - технику передвижения футболиста; - технику выполнения ведения мяча, разных видов передач и приёмов мяча индивидуально и в парах; - как осуществляется судейство в игре и жесты судей; - как выполнять контрольные нормативы по футболу	Должен уметь: - выполнять специальные упражнения футболиста; - выполнять основные элементы техники: ведение мяча, передачи мяча индивидуально и в парах, удар по воротам; - судить игру в футбол; - выполнять контрольные нормативы	ОК10	Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов
6.Кроссовая подготовка	Должен знать: - правила соревнований по кроссовому бегу; - технику бега по пересеченной	Должен уметь: - выполнять беговые упражнения; - выполнять технику	ОК10	Выполнение рефератов, презентаций,

	местности; - технику бега с препятствиями; - контрольные нормативы по кроссовому бегу.	кроссового бега на результат		контрольных нормативов
7.Гимнастика	Должен знать: - технику выполнения основных строевых приёмов и упражнений; - технику выполнения и дозировку для общеразвивающих упражнений для разных групп мышц; - технику выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний; - контрольные нормативы по силовой подготовке	Должен уметь: - выполнять основные строевые приёмы и упражнения; - выполнять общеразвивающие упражнения и соблюдать их дозировку; - выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; - контрольные нормативы по силовой подготовке	ОК10	Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

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.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета.

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);

-таблицы контрольных нормативов к зачетам по итогам 1,2,3 семестров и к дифференцированному зачету (4 семестр);

- список примерных тем докладов, сообщений (рефератов) по всем разделам Программы;

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 ка основа физического воспитания.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1-го КУРСА (зачет) приложение 1

№	НАИМЕНОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ	Семестр	ОЦЕНКИ					
			ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
			5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**							
1.1.	*Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)*							
	1) Бег 100м, (сек)	1семестр	14.0	14.8	15.2	16.8	17.5	18.5
	2) Челночный бег 10*10м (сек)	2семестр	27.0	28.0	29.0	29.5	30.5	31.5
	3) Прыжки в длину с места (см)	1семестр	2.15	2.05	1.90	1.70	1.60	1.50
	4) 4-е прыжка в длину с места (м)	2семестр	9.00	8.50	8.00	7.00	6.50	6.00
1.2.	*Скоростная выносливость*							
	5) Бег 500м Д / 800м Ю (мин/сек)	1семест	2.50	3.10	3.23	2.00	2.10	2.20
	6) Бег 500м Д / 1000м Ю (мин/сек)	2семестр	4.00	4.10	4.20	2.00	2.10	2.20
	7)Эстафетный бег4*100м	1семестр	+	+	+	+	+	+
	8) Эстафетный бег 4*400м	2семестр	+	+	+	+	+	+
1.3.	*Общая выносливость*							
	9) Бег 2000м Д / 3000м Ю (мин.сек.)	2семестр	14.30	15.00	15.30	11.00	11.30	12.00
	10) 6-ти минутный бег	2семестр	1400м	1200-1300м	1100м	1100м	1000м	900м
1.4.	*Сила и силовая выносливость*							
	11) Подтягивание на перекладине (юноши)	1семестр	8	6	4	-	-	-
	12) Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.	1семестр	30	25	20	10	8	6
	13) Приседания на 2-ух ногах	1семестр	35	30	25	30	25	20
	14) Поднимание туловища: - из положения лежа на спине	1семестр	30	25	20	30	25	20
	15) Поднимание ног из положения лежа на спине	2семестр	30	25	20	25	21	17
	16) Переход из положения упор присев в упор лежа	2семестр	25	20	15	20	15	10
2.	**СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**							
2.1.	*Баскетбо*л							
	17) Броски в корзину с линии штрафного броска (5 бросков)	2семестр	5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9

	18)Передача мяча от груди двумя руками(за 30 сек)	2семестр	30-35	26-30	22-26	26-30	23-26	20-23
	19) Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажков, свистка (сек)	2семестр	+	+	+	+	+	+
	20)Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	2семестр	5	4	3	5	4-3	2
	21)Передвижения в защитной стойке	2семестр	+	+	+	+	+	+
	22) Двусторонняя игра по правилам	2семестр	+	+	+	+	+	+
2.2.	*Гандбол(ручной мяч)*							
	23) Броски мяча в мишени в воротах, кол-во попаданий (2мин х12 бросков)	1семестр	-	-	-	12	10	8
	24) Передача мяча в цель (стену) и ловля , кол-во (30 с)	1семестр	-	-	-	20-23	16-20	15-17
	25)Ведение мяча 30м.(сек)	1семестр	-	-	-	5.1	5.3	5.4
	26)Броски мяча в ворота в прыжке с 9м, 5 бросков.	1семестр	5-4	3	2	4	3	2
	27)Ведение мяча 4х20 м правой и левой рукой	1семестр	19-20	20-22	22-24	20-22	22-24	24-26
	28) Двусторонняя игра по правилам.	1семестр	-	-	-	+	+	+
2.3.	*Координация, точность движений и мышечных усилий*							
	29) Метание теннисного мяча в неподвижную мишень (10бросков)	2семестр	7	5	3	6	4	2
	30) Прыжки со скакалкой за 30сек.	2семестр	70	60	50	70	60	50
2.4	*Футбол*							
	31) Удары по воротам (10ударов)	1семестр	7/10	5/10	3/10	-	-	-
	32) Передача мяча в парах на месте	1семестр	+	+	+	-	-	-
	33)Ведение мяча 30м.(сек)	1семестр	5.1	5.3	5.4	-	-	-
	34)Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	1семестр	40	35	30	-	-	-
	35)Вбрасывание мяча на дальность	1семестр	19	17	15	-	-	-
	36) Двусторонняя игра по правилам	1семестр	+	+	+	-	-	-
2.5	*Упражнения с обручем (гимн)*							
	37) Вращение обруча на время (девушки)	1семестр	-	-	-	2мин	1мин30сек	1мин

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 2-го КУРСА (зачет)

№	НАИМЕНОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ	Семестр	ОЦЕНКИ					
			ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
			5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**							
1.1.	*Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)*							
	1) Бег 100м, (сек)	3семестр	13.8	14.2	15.0	16.5	17.5	18.5
	2) Челночный бег 10*10м (сек)	4семестр	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0
	3) Прыжки в длину с места (см)	3семестр	2.20	2.10	2.00	1.70	1.60	1.55
	4) 4-е прыжка в длину с места (м)	4семестр	9.50	8.50	8.00	7.50	6.50	6.00
1.2.	*Скоростная выносливость*							
	5) Бег 500м Д / 800м Ю (мин/сек)	3семестр	2.40	3.00	3.13	1.50	2.00	2.10
	6) Бег 500м Д / 1000м Ю (мин/сек)	4семестр	3.45	4.00	4.10	1.50	2.00	2.10
	7)Эстафетный бег4*100м	3семестр	+	+	+	+	+	+
	8) Эстафетный бег 4*400м	4семестр	+	+	+	+	+	+
1.3.	*Общая выносливость*							
	9) Бег 2000м Д / 3000м Ю (мин.сек.)	4семестр	13.30	14.00	15.30	10.00	11.00	12.00
	10) 6-ти минутный бег	4семестр	+	+	+	+	+	+
1.4.	*Сила и силовая выносливость*							
	11) Подтягивание на перекладине (юноши)	3семестр	10	8	6	-	-	-
	12) Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.	3семестр	35	30	25	10	8	6
	13) Приседания на 2-ух ногах	3семестр	35	30	25	30	25	20
	14) Поднимание туловища из положения лежа на спине за 40сек.	3семестр	32	30	27	30	27	25
	15) Поднимание ног из положения лежа на спине	4семестр	30	25	20	25	20	15
	16) Переход из положения упор присев в упор лежа	4семестр	25	20	15	20	15	10
2.	**СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**							
2.1.	*Баскетбол*							
	17) Броски в корзину с линии штрафного броска (5 бросков)	4семестр	5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9

	18)Передача мяча от груди двумя руками (за 30 сек)	4семестр	30-35	26-30	22-26	26-30	23-26	20-23
	19) Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажков, свистка (сек)	4семестр	+	+	+	+	+	+
	20)Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	4семестр	5	4	3	5	4-3	2
	21)Передвижения в защитной стойке	4семестр	+	+	+	+	+	+
	22) Двусторонняя игра по правилам	4семестр	+	+	+	+	+	+
2.2.	*Гандбол(ручной мяч)*							
	23) Броски игрового мяча в мишени в воротах, кол-во попаданий (2мин; 12 бросков)	3семестр	-	-	-	12	10	8
	24) Передача игрового мяча в цель (стену) и ловля , кол-во (30 с)	3семестр	-	-	-	20-23	16-20	15-17
	25)Ведение мяча 30м.(сек)	3семестр	-	-	-	5.1	5.3	5.4
	26)Броски мяча в ворота в прыжке с 9м, 5 бросков.	1семестр	6-5	4	3	5-4	3	2
	27)Ведение мяча 4х20 м правой и левой рукой	1семестр	17,0-19,0	19-20	20-22	19-20	20-22	22-24
	28) Двусторонняя игра по правилам.	3семестр	-	-	-	+	+	+
2.3.	*Координация, точность движений и мышечных усилий*							
	29) Метание теннисного мяча в неподвижную мишень (10бросков)	4семестр	7	5	3	6	4	2
	30)Прыжки со скакалкой за 1мин.	4семестр	140	130	120	140	130	120
2.4.	*Футбол*							
	31) Удары по воротам (10ударов)	3семестр	7/10	5/10	3/10	-	-	-
	32) Передача мяча в парах на месте	3семестр	+	+	+	-	-	-
	33)Ведение мяча 30м.(сек)	3семестр	5.1	5.3	5.4	-	-	-
	34)Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	1семестр	45	40	35	-	-	-
	35)Вбрасывание мяча на дальность	1семестр	21	19	17	-	-	-
	36) Двусторонняя игра по правилам	3семестр	+	+	+	-	-	-
2.5.	*Упражнения с обручем*							
	37) Вращение обруча на время(девушки)	3семестр	-	-	-	2мин30ск	2мин	1мин30сек

Дифференцированный зачет
Контрольные нормативы:

№	НАИМЕНОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ	ОЦЕНКИ					
		ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		5	4	3	5	4	3
1	2	4	5	6	7	8	9
1.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1.1.	Прыжки в длину с места (см)	2.20	2.10	2.00	1.70	1.60	1.55
1.2..	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.	35	30	25	10	8	6
1.3.	Приседания на 2-ух ногах	35	30	25	30	25	20
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 40сек.	32	30	27	30	27	25